TIGHT BINDING

HOME SCIENCE Part II

ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಭಾಗ. ೨

(For the 7th Class)

(ಏಳನೆಯ ತರಗತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ)



AUTHOR AND PUBLISHER:

Shivaram Karanth, Puttur, S. K.

ಲೇಖಕ—ಪ್ರಕಾಶಕ:

ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ, ಪುತ್ತೂರು, ದ. ಕ.

1939

Price: 0–5–0. ಬೆಲೆ: ೦–೫–೦.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಪಾಠಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದುದು ಅಭಿನಂದನೆಯ ವಿಷಯ. ಅವರು ಮುಂದೆ ಗೃಹಿಣಿಯರಾಗುವರು. ಮನೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅವರಿಗೇನೆ ಬಹಳ ಎಂಬುದರಿಂದ—ಈ ವಿಷಯ ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹವಾಗುತ್ತದೆ.

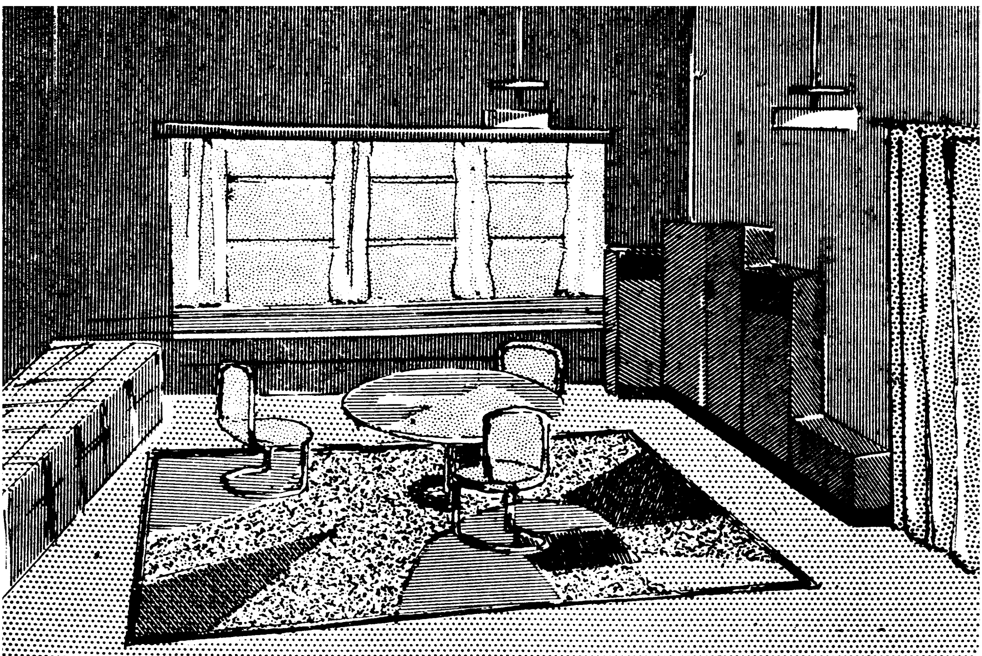
ಹುಡುಗಿಯರ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಪ್ರಕಾಶನದ ಕೆಲಸ ತುಸು ಅಪನಂಬುಗೆಯದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಾಟ ಆದಾವೆಂದೂ ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಬರೆದವನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು.

ಪುತ್ತೂರು,
ತಾ. 30-9-1939.

ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ.

PRINTED AT THE DHARMA PRAKASH PRESS, MANGALORE.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ



ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೈಟಕುಖಾನೆಯನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸಿದುದು (ಪುಟ ೧೧ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.)

ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ

ಭಾಗ. ೨

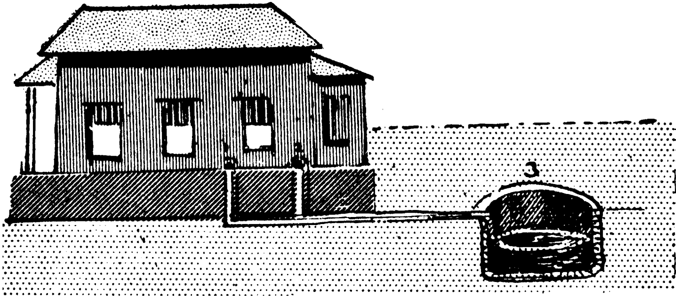
೧. ಮನೆಯ ಹೊರಗು

ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಎಷ್ಟೋ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈಗ ನೀವು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿರ್ಮಲತೆ'ಯ ವಿಚಾರ ಒಂದು. ಮನೆಯ ಒಳ ಹೊರಗುಗಳು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾದ ಆವಾರವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಹಿತ್ತಿಲಿನ ಕಸ ಕೊಳೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಟಾರವನ್ನು ಸೇರಲಾರವು. ಬಳಿಕ—ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಕೊಳೆ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿದರಾಯಿತು. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ನೀವು ಗುಡಿಸಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಕಸವನ್ನು, ಹೊರಗೆ, ತಕ್ಕುದೊಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಗದ, ಧೂಳು, ಕಸಗಳನ್ನು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ರಾಶಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಕಾರಣ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಾರುವುದು.

ಇನ್ನು ಈ ಹಿತ್ತಿಲು ವಟಾರಗಳು ಹೊಲಸಾಗಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಬಚ್ಚಲಿನ ನೀರೂ, ಹಟ್ಟಿಯ ಗಂಜಳ ಗೊಬ್ಬರಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುವುವು. ಬಚ್ಚಲಿನ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಹಿಂಗುವಂತಿದ್ದರೆ—ಸುತ್ತಲು ಕೆಸರಾಗುವುದು; ಸೊಳ್ಳೆ ಹುಟ್ಟುವುದು; ನಾತ ಬರುವುದು. ಹೀಗೇನೇ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ. ಮನೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರವಾಗಿ ಹಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಲೆಯುವ ಮೂತ್ರವನ್ನು, ತೂಬಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಿಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಹಿಂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತ್ತಿಲ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಟ್ಟಿಯ ಸೆಗಣಿಯನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಒಂದು ಕುಣಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಆ ಕುಣಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇರುವುದೂ ಅವಶ್ಯ.

ಆದರೂ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರ ಮೊದಲಾದುವು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಹಿತ್ತಿಲನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ತೇವ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೊಳಚೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎಲೆ ಕೊಳೆಯುವುದು. ಪೊದೆ ಹುಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗುವುದು. ಹಿತ್ತಿಲು ಚೊಕ್ಕ ವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ—ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ, ಸೇರಿದರೆ ತೆಗೆಯುವಂತೆ



ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಂದರೆ ಅಡುಗೆಮನೆ, ಬಚ್ಚಲು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ನೀರು, ತಕ್ಕ ಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು, ಒಂದು ಕೊಳೆಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು. ಕೊಳೆ ನೀರು, ಮಳೆ ನೀರು—ಇವೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹಿಂಗದೆ, ಸರಾಗ ಹರಿದು ದೂರಹೋಗುವಂತೆ ಮನೆಗೆ ಚರಂಡಿಯಿರಬೇಕು. ತೇವವು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಳವಾದರೆ ಈ ಚರಂಡಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ತಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಇದ್ದು, ನೀರಿನ ಪಸೆ ಜಿನುಗಿ ಹೊರಗೂ ಹರಿಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇತ್ತ ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ಉದುರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಗುಡಿಸಿ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭವಲ್ಲದೆ, ಹಣದ ಲಾಭವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಗುಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪೊದೆ, ಬೀಳಲು ಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿರಬಾರದು. ಅವನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡಾವೃತ್ತಿ ಸವರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಅವುಗಳ ಬುಡವನ್ನು ಗುಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ ವಾಗುವುದು. ತಗ್ಗು, ಪೊದೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ಕೀಟಗಳು ಬಿಡಾರ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

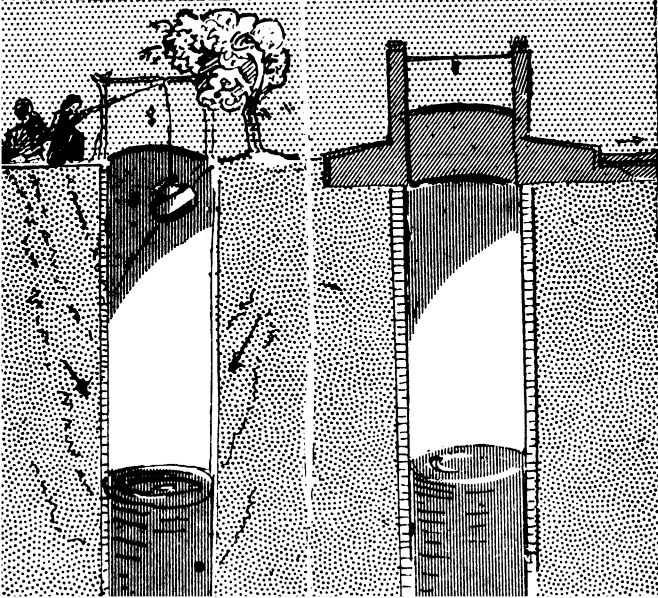
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಾವಿಗಳಿವೆ; ಕೆಲವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಇವೆ. ಆ ನೀರು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಬೇಡವೇ? ಈಗ ಬಾವಿಯೊಂದನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ: ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿ, ನೆಲದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ಏನಾದೀತು? ಅದು ಅಪಾಯಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ—ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉದುರಿಬಿದ್ದ ಎಲೆ ಕಸಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಿಬಂದು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುವು. ಮುಂದೆ ಅವುಗಳು ಕೊಳೆತು ನೀರು ಕೆಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಇಂಥ ಆಸರೆಗಳಿಗೆ ಆವರಣ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತು ಮರಮಟ್ಟಗಳಿರುವುದೂ ಕೆಟ್ಟದು. ಅವುಗಳ ಎಲೆಗಳು ಬಾವಿಗೆ ಉದುರಿಬಿದ್ದು ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬಾವಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಲ್ಲಿ, ಬಾವಿಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಲೆ ಹರಡಿ, ಮೇಲಿಂದ ಎಲೆಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಬಾವಿಗೆ ದಂಡೆಯಿದ್ದರೆ ಸಾಕೇ? ಜನರು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಮುಸುರೆ ತಿಕ್ಕುವುದು—ಇವನ್ನು ಬಾವಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವರು. ಹೀಗೆ ತೊಳೆದು ಉಂಟಾದ ಕೊಳೆಯು ನೆಲದೊಳಕ್ಕೆ ಜಿನುಗಿ, ಬಾವಿಯನ್ನು ಸೇರಲಾರದೇನು? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಕೆಲಸಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ಗಾರೆಯ ಚಾವಡಿಯಿದ್ದು, ಕಲೆತ ಕೊಳೆ, ನೀರು ಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂರ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಬಾವಿಯ ಹೊರ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರಿಸದೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಕೊಡಪಾನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕೊಳೆ ತಾಗದೇನು? ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಾವಿಗೆ ಇಳಿಸುವಾಗ, ಕೊಳೆಯನ್ನು ನಾವೇ ನೇರಾಗಿ ಬಾವಿಗೆ ಹಾಕಿದಂತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬಾವಿಯಿಂದ ಬಲು ದೂರದ ತನಕ ಯಾವ ತರದ ಕೊಳೆ ಗಲೀಜುಗಳೂ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾವಿಗೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಬಿಸಿಲಿನ ಬಲದಿಂದ ನೀರಿನ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತೆರೆಬಾಯಿ ಬಾವಿಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ನಾವು ಇಳಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬುಡದಿಂದಲೇ ಕೊಳೆ ಸೇರಬಹುದೆಂಬುದರಿಂದ—ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಾವಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪಂಪುಗಳಿಂದ ಸೇದುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಡ ಜನರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ? ಅವರು ಬಾವಿಯ ಬಳಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರವನ್ನಾದರೂ ವಹಿಸುವುದು ಲೇಸು.



ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ದಂಡೆ. ಚಾವಡಿಗಳಿದ್ದು ಬಾವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಕೊಳೆ ನೀರು ಜಿನುಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡದ ಚಿತ್ರ ಆವಾರ ಚಾವಡಿಗಳಿಲ್ಲದ ಬಾವಿಯದು. ಬಲದ್ದು ಸಮನಾದ ಆವಾರ, ಚಾವಡಿಯುಳ್ಳ ಬಾವಿಯದು.

ಬಾವಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಕೆರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆರೆಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಜನರು ತೀರ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ತಾಳುವರು. ಹಲವು ಕೆರೆ, ಹೊಂಡ, ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಆವರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಮೀಯುವರು; ಅಲ್ಲೇ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವರು. ದನಕರುಗಳನ್ನು ಮೀಯಿಸುವುದು, ಮುಸುರೆ

ತಿಕ್ಕುವುದೂ—ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಲೀಜು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೂ ಅಲ್ಲೇನೆ. ಅಂಥ ಕೆರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನರಕಗಳು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗೀಗ ಹಲವು ಪೇಟೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆರೆಗಳು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಬಟ್ವಾಡೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗುವುವು. ನಾವು ಕೆರೆ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೋ, ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೋ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ, ಬಟ್ಟೆಯ ವ ಇತರ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಗೇನೇ ಸೇರಿಸು ವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ? ತೀರ ದೊಡ್ಡ ಕೊಳವಿದ್ದು ಅದರ ನೀರು ಸದಾ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವಂತಿದ್ದರೆ–ಆಗ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವಾದರೆ ಕೆರೆ ಕಟ್ಟಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೊಳೆಯ ಹೊಂಡವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಮಿಂದವರು ಹಲವು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದರ ನೀರು ಕುಡಿಯತೊಡಗಿದರೆ ಹಲವು ತೆರನ ಬೇನೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಊರಿನ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ನೋಡಬೇಕು. ಅವು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಊರಿಂದೂರೇ ಬಂದು ಸ್ನಾನ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೀರು ತನ್ನಂತೆ ಕೆಡು ವುದು. ಸ್ನಾನದ ಕೆರೆಯಾದರೆ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ತಪ್ಪು. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಕೆರೆಯ ಕೊಳೆ, ಕೆಸರುಗಳನ್ನು ಊರವರು ಆಗಾಗ ತೆಗೆಯುವ ಏರ್ಪಾಡೂ ಅವಶ್ಯ.

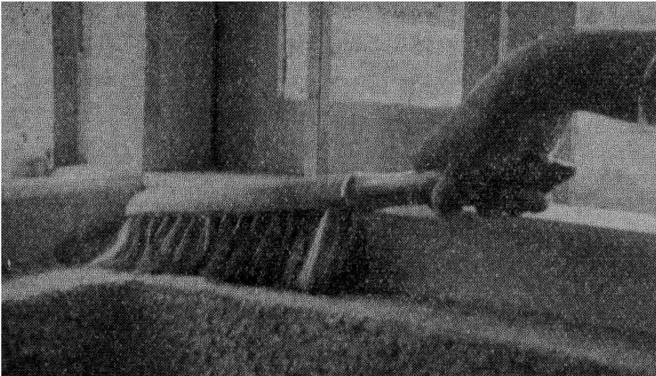
---

೨. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಶುಚಿತ್ವ

ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಆಡಂಬರವಿದ್ದರೇನು? ಹಲವರ ಮನೆಗಳು 'ತೋಟ ಶೃಂಗಾರ, ಒಳಗೆ ಗೋಳೀಸೊಪ್ಪು' ಎಂಬ ಗಾದೆಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಇವೆ. ಎದುರಿನ ಚಾವಡಿ, ಮುಂದಿನ ಕೋಣೆಗಳು ನಾಜೂಕಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ ಹೊಲಸಾಗುವುವು. ಮುಖ್ಯತಃ ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸುವ ಕೊಟಡಿ ಯನ್ನಾಗಲಿ, ಊಟದ ಕೋಣೆ, ಬಚ್ಚಲುಗಳಾಗಲಿ ಕೊಳೆ, ನೊಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುವು. ಇದರಿಂದ ನಿವಾಸಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಉಳಿದೀತು? ಈ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು?

ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಕೋಣೆ ಚಾವಡಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಗುಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು; ಆಗಾಗ ನೆಲವನ್ನು ತೊಳೆದು ಇಲ್ಲವೆ ಬಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮರದೊಡವೆಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಪರಡಿಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಅವಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಗುಡಿಸಲು ಎಡೆಯಾಗುವುದು; ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಮನೆಯ ನೆಲವು ಏರುತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರದೆ ನಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ನೀರಿಂದ ತೊಳೆದೋ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಯೋ ಅದನ್ನು ಮತ್ತ್ರಷ್ಟು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಬಹುದು. ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಪ್ರತಿ ಕೊಟಡಿಯಿಂದಲೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತೂಬು ಇರಬೇಕು. ಆ ನೀರು ಮನೆಯ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕೊಳೆ ನೀರು ದೂರ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನೆಲ ತೊಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರಚಿಸಬೇಕು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಮೆಂಟುಗಳಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಾರೆ



ಮನೆಯ ಸಂದುಸಂದುಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಧೂಳು ಹೊರಡಿಸಬೇಕು

ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆದು ಹೊಳಪು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಳಿ, ಕಡು, ಆವೆಮಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೆಲ ಮಾಡಬಹುದು. ತೊಳೆಯಲು ಮನೆಯ ನೆಲ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಿಮೆಂಟು ಸವರುವುದೂ, ಇಲ್ಲವೆ

ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಸುವುದೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವೇ ಸರಿ. ಇಟ್ಟಿಗೆ ನೆಲ ದೊರಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತುಂಬ ಧೂಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೈ ನಯಮಾಡುವಂತೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಟರ್ಪೈಂಟೈನ್, ಜೇನುಮೇಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಯಣ, ಟರ್ಪೈಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದು.



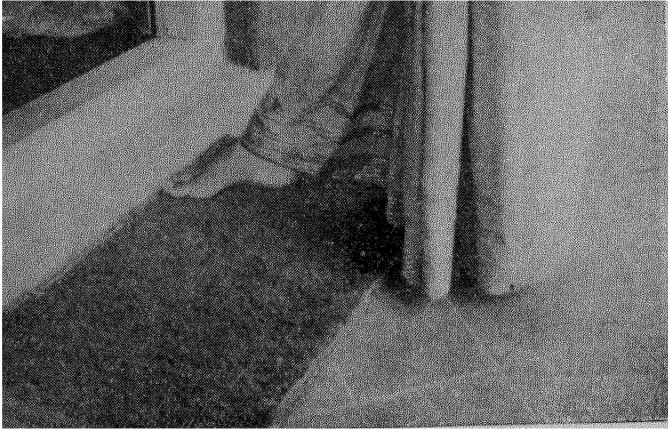
ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೇನೆ ತುಸು ಕಾವಿಯನ್ನು ಬಣ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸವರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೋ, ನಾರಿಂದಲೋ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಆಗ ಮಯಣವು ನೆಲದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಿಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿಗಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಮಯಣವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಕೆಲಸ, ಭರದಿಂದ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ನೆಲವು ತುಂಬ ನಯವಾಗಿ ಉಳಿದು ಇಟ್ಟಿಗೆಗೊಂದು ಹೊಳಪು ಬರುವುದು. ಅಂಥ ನೆಲವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದೂ, ತೊಳೆಯುವುದೂ ಸುಲಭ.

ಈ ರೀತಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಸಿಮೆಂಟಿನ ನೆಲಕ್ಕೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಆಗ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿದರೆ ಜಾರುವುದು; ನಯವಾಗುವುದು. ನೆಲವು ಎಷ್ಟು

ನಯವಾಗುವುದೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಗಾರೆ ಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ಜಾಜಿಯಿಂದಲೋ, ಸಿಮೆಂಟಿನ ನೀರಿ ನಿಂದಲೋ ಥಳಿಸುವಂತೆ ಒರೆಯಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳನ್ನೂ ಮನೆಯ ಅಂಗಳಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮಾಡಿ ಚೊಕ್ಕ ವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸದ ಕೋಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಊಟದ ಮನೆಯನ್ನಾಗಲಿ ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಮೆಟ್ಟಿ ತಿರುಗುವ ಚಾವಡಿಯನ್ನು ಊಟದ



ಹೊರಗಿನ ಕೊಳೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಲುಜ್ಜಿಕೊಂಡೇ ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಇತ್ತ ನಾವು ಎಸೆಯುವ ಕಾಗದದ ಚೂರು ಗಳಿಗೋ, ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವ ತರಕಾರಿ, ನೀರು, ತೆಂಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಗೋ—ಒಂದೊಂದು ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನೋ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನೋ ಇರಿಸಿ—ಅವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬರಿದುಮಾಡಬೇಕು.

ಮನೆ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಲು ಬರಿಯ ನೆಲ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕೇ? ಧೂಳು, ಜೇಡರ ಬಲೆಗಳು ಗೋಡೆ ಮುಚ್ಚಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆತರೆ ಎಂಥ ಮನೆಯೂ ಅಸಹ್ಯ ವಾಗುವುದು. ಇವನ್ನು ಆಗಾಗ ಗುಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ— ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಬಳಿದಾದರೂ ಅವನ್ನು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಿಸ ಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಮನೆಯು ಚೊಕ್ಕವಾದೀತೆ? ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ನಿಜವಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ—ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಯಕೂಡದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಕೊಳೆಯ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು, ಹೊರಗಿನ ಅಂದರೆ ಹಿತ್ತಿಲು ಬೀದಿಗಳಿಂದ ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಹೊತ್ತುತಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ತಾರದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು?

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಗೋ, ಬರಿಗಾಲಿಗೋ ಎಷ್ಟು ಕೊಳೆ, ಧೂಳುಗಳು ನಡೆ ಯುವಾಗ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸುವಿರಾ?

---

೩. ಮನೆಯ ಸೊಗಸು

ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಿಸುವುದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿ; ಅದನ್ನು ಸೊಗ ಸಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿ. ನಾವು ಇರುವ ಮನೆಯ ಚೆಲುವನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮನೆಯೊಡವೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಚೆಲುವುಗಾರಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಬೇಕು. ಹಣವೊಂದೇ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವು ಮರದೊಡವೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ–ವಾಸದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳು, ಮೇಜುಗಳು, ಕವಾಟುಗಳು ಬೇಕಾಗು ವುವು. ಇವುಗಳು ಎಂಥವುಗಳಿರಬೇಕು? ಹಾಗೆಯೇ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿ ಸಲು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಣ್ಣ ಸವರಬಹುದು. ಮೇಜಿನ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಹೂದಾನಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಚೆಲುವಿದೆ; ಆರಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಚೆಲುವಿದೆ. ಈ ವಿಷಯ ವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಇವೆ. ತುಂಬ ಹಣವಿದ್ದರೇನೆ ಮನೆ ಯನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸಬಹುದು—ಎಂಬ ಊಹನೆ ಇದೆ. ಇದು ಸಮವಲ್ಲ.

ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಮರದೊಡವೆಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡುವ. ಆಸನ ಗಳು. ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಕವಾಟು, ಬಟ್ಟೆನಿಲುಕು, ಕಿರುಮೇಜು— ಇಂಥವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನೋಡೋಣ. ಸುಮಾರು 10×20 ಅಡಿ ಇಲ್ಲವೆ 10×10 ಅಡಿ ವಿಶಾಲವಾದ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಕೋಣೆ ಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವುದಾದರೆ ಹೇಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು? ಎಷ್ಟನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು?

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೊಟಡಿಯ ತುಂಬ ಆಸನ ಮೊದಲಾದುವು ಇದ್ದರೆ ಚೆಲುವು ಕಾಣದು. ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆಲ್ಲ ಕವಾಟುಗಳಿದ್ದರೂ ಹಾಗೇನೆ. ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಒಡವೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸ ಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಸ್ಥಳ ಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಮರೆಯಾಗಿ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯ ಬಾರದು. ಗೋಡೆಗೆ ತುಂಬ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಗೋಡೆಯ ಚೆಲುವನ್ನು ಕೆಡಿಸ ಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೋಣೆಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ 10×10 ಅಡಿಯ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆ ರಡು ಕುರ್ಚಿ, ಒಂದು ಕಿರುಮೇಜು, ಒಂದು ಕಿರಿಯ ಕವಾಟಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾರೆವು.

ಇವನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ—ಒಂದು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಅದು ಮರೆಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೇನೆ–ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ ವಾದರೂ—ಒಂದು ಚೆಲುವಿನ ಚಾಪೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಜಮಖಾನೆ ಹಾಸಿದರೆ ನೋಟ ಕ್ಕೊಂದು ರಮಣೀಯತೆ ಬರುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈಗ ಎಂಥ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಜುಗಳನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯ ಕಡೆಗೋ, ಮರದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಕಡೆಗೋ ಗಮನವಿರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯ ಒಂದು ಬೀಟ, ಹಲಸಿನ ಮರಗಳ ಕವಾಟು ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕವಾಟಗಿಂತ ಚೆಲುವಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಡವೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಮೇಳಗಳಿರಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಉಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ—ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಬಳಗದುವು–ಎಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹೊಂದಿಕೆ ಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ—ಒಂದು ಕೊಟಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆರು ಕುರ್ಚಿ, ಒಂದು ಮೇಜು, ನಾಲ್ಕು ಕವಾಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ—ಒಂದೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಆಕಾರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕುರ್ಚಿಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಮೇಜಿನ ಕಾಲಿರದು; ಮೇಜಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಿ ಕವಾಟು ಇರದು. ಕೆಲವು ಕಪ್ಪು, ಕೆಲವು ಇನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣ; ಕೆಲವು ಕಡಚಲಿನ ಕಾಲಿನವು; ಕೆಲವು ಬೀಳಲು ಕುರ್ಚಿ; ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸಹ್ಯ ಕಾಣುವುವು. ಮೊದಲಿನ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ—'ಈ ಕುರ್ಚಿ ನೋಟಕ್ಕೆ ಚಂದವಾಗಿದೆಯೇ, ಅದರ ಆಕಾರ ಸಮವೇ' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅನುಕೂಲವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಮೇಜು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಮರದೊಡವೆ ಸೇರಿಸ ಬಾರದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ, ಇರಿಸುವ ಕಲೆ ಬೆಳೆದಷ್ಟು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆಯೂ ಈ ಆಸನಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಎರಡು ತಗ್ಗು ಮಂಚ ಹಾಸಿ, ಅದನ್ನು ಚೆಲು ವಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ದಿಂಬನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ದಿಂಬು, ಗಾದಿ, ಕಂಬಳಿ, ಜಮಖಾನೆ, ರತ್ನಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಂಥ ಹಾಸುಕಂಬಳಿಗಳು ಚಂದವಾಗಿವೆ; ಯಾವ ಬಣ್ಣ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಒಪ್ಪಬಹುದು; ಕಂಬಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ವಾದ ದಿಂಬು ಬೇಡವೇ—ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಾವು ಮನೆ ಯೊಡವೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಂದ ಬಳಿಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ, ಚಂದ—ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಹಲವರಂತೆ, ಜಾಪಾನಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರ ಮನೆಯ ಚೆಲುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ.

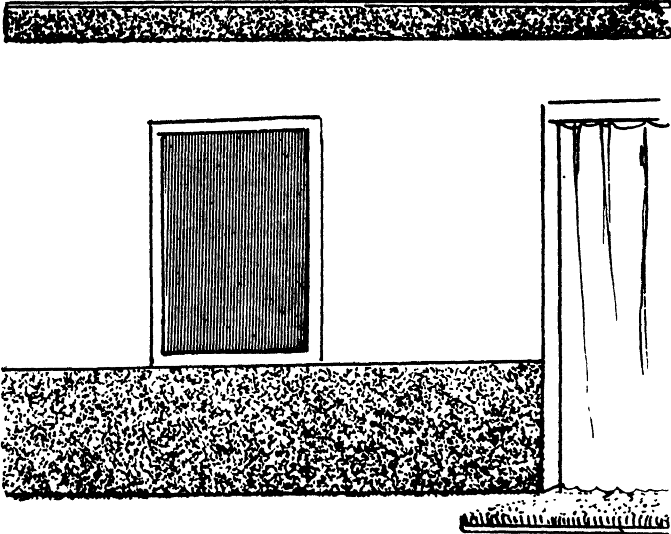
ಈಗ ನಾವು ಶೃಂಗಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ. ಇಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಣ್ಣ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮೊದಲಿಗೆ—ಹೊರಗಿನ ಒಡವೆಗಳಿಂದ ಶೃಂಗಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೊದಲು, ಇರುವ ಒಡವೆಗಳಿಗೆ ಚೆಲು



ದೇಶೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಒಂದು ಬೈಠಕುಖಾನೆ

ಬರುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನೆಲವು ನಯವಾಗಿ ಹೊಳಪಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೊಂದು ಬಣ್ಣ ಬೇಕು; ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಕಡುಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಾರದು. ಕೋಣೆಯೊಂದು ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ತುಂಬ ಬೀಳಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಕಂಡಷ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸವಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಬಣ್ಣ

ಗಳಿಗೂ ಉಲ್ಲಾಸಕೊಡುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಕೋಣೆಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಸವರಿದರೆ—ಅದು ಬೆಳಕನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ಒಳಿತಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ದಣಿಯುವುದು. ಬದಲು ಕೋಣೆಯ ಗೋಡೆಗಳು ಹೊಗೆ ಹಿಡಿದೋ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದೋ ಕಡುಪಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಕತ್ತಲು ಮನೆಯಂತೆ ಕಂಡು ಅದು ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಕೆಡಿಸುವುದು.



ಇಂಥ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಬರೆದು — ಗೋಡೆಗೂ, ಗೋಡೆಯ ಕೆಳ ಮತ್ತು ಮೇಲಂಚು ಗಳಿಗೂ, ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಸವರಿದರೆ ಚೆಲುವೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ.

ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಿಯುವುದು ಒಳಿತು. ಮೃದು ನೆಲ್ಲು ಬಣ್ಣ, ಮೃದು ನೀರುಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣ, ಮೃದು ಹಸುರು—ಕಣ್ಣಿಗೆ ತುಂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುವು. ಗುಲಾಬಿ, ನೀಲಿ, ಕಡು ಹಳದಿ, ಹಸುರು—ಇವುಗಳು ಬಹಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡಲಾರವು. ಹಲವರು ಶ್ರೀಮಂತರು—ಚೆಲುವೆಂದು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿ ಕಡುಪಾದ ವಾರ್ನಿಸ್ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಅಸಹ್ಯತನ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿ.

ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಒಂದು ಬಣ್ಣವೂ, ಕೇವಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಅಂಚು ಇನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣವೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಈ ಎರಡು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಸೀರೆಗೂ, ಸೀರೆಯ ಅಂಚಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೆ ಬೇಡವೇ? ಯಾವಾವ ಬಣ್ಣದ ಗೋಡೆಗೆ ಯಾವಾವ ಬಣ್ಣದ ಅಂಚು ಹೊಂದುವುದೆಂದು ಹೇಳುವಿರಾ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಬೂಕು ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು, ಬಣ್ಣ ಸವರಿ ನೋಡಿರಿ.

ಕೋಣೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಸವರಿದರೆ ಸಾಲದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬೇಕು. ಅವೂ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಡುಪಿನ ಬಣ್ಣ ಅವಕ್ಕಿದ್ದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ನೋಟವನ್ನೆಲ್ಲ ಅವು ಸೆಳೆಯುವುವು. ಇತ್ತ ಅವು ಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಗೊಂದು ಬಣ್ಣ, ಸರಳಿಗಿನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣ, ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮತ್ತೆರಡು ಬಣ್ಣಗಳು—ಹೀಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಣ್ಣ ಸವರುವುದರಿಂದ ಚೆಲುವು ಬರಲಾರದು. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಗೋಡೆಯ ಅಂಗವೆಂಬಷ್ಟು ಹೊಂದಿಕೆಯ ಬಣ್ಣ ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಪರದೆಗಳು ಹಾಗೇನೆ. ಸಾದಾ ಗೋಡೆ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಮುಂದೆ ತೀರ ಬಣ್ಣದ, ಅಬ್ಬರದ ಅರಿವೆ ತೂಗಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಸೆಳೆದು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯೇ ವ್ಯರ್ಥ ಎನಿಸುವುದು.

ಈ ಪಾಠ ತಿಳಿದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೋಡೆ ಅಲಂಕರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗುವ ಪಠಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಪಠಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆಯೋ—ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ, ಅವಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಚೌಕಟ್ಟಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಿದೆಯೇ—ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಚಂದ—ಎಂಬ ತಿಳಿವು ಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ, ಸುಣ್ಣ ಬಳಿ ಯುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ, ಗೋಡೆಗೆ ತುಂಬ ಚಿತ್ರ ತೂಗು ವುದಲ್ಲ. ಅದೇನು ಚಿತ್ರ ಮಾರುವವರ ಅಂಗಡಿಯೋ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬರ ಬಾರದು.

ಗೋಡೆಗೆ ತೂಗುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವು ಗೋಡೆಯ ಚಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವತ್ತೂ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರು ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಗೋಡೆ ಕೆಡಿಸುವ ಬದಲು, ಬರಿಯ ಗೋಡೆ ಸೊಗಸೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಚಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? ಆ ಮೇಲೆ ಆ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಚೌಕಟ್ಟು ಹಾಕುವಾಗ ಸುತ್ತ ಎಷ್ಟು ಅಂಚು ಬಿಡಬೇಕು? ಚಿತ್ರದ ಚೌಕಟ್ಟು ಯಾವ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡೀತು—ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನೀವು ಕಲಿಯಲು—ಸ್ಕೇಲಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ ಗುರುತಿಸಿರಿ— ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರಗಳಂತೆ ಬೇರೆ ಚೌಕದ ಕಾಗದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗೋಡೆಯು ಯಾವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚಿತ್ರ ಇರಿಸ ಬಹುದೆಂದು— ಇಟ್ಟುನೋಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿ ನಮಗಿದೆ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದ ಸೇಂಪ್ಲರು ಗಳಿಗೆ, ಕಸೂತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿ, ಚೌಕಟ್ಟು ಹಾಕಿಸಿ ಗೋಡೆ ಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಆ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ನಾವು ಕಲಿಯಲು ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅಲಂಕಾರವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಕಸೂತಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಅಲಂಕಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಕಷ್ಟ. ಚಿತ್ರಗಳ ಚೆಲುವು ತಿಳಿದವರು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಬಲ್ಲರು.

ಈಗ ಮೇಜು, ದಿಂಬು ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಅಲಂಕಾರದ ವಿಷಯ— ನಾವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸುವ ಜಮಖಾನೆ ಇಲ್ಲವೆ ರತ್ನಕಂಬಳಿ ಆರಿಸುವಾಗಲೂ ಈ ಚೆಲುವಿನ ಕಣ್ಣು ಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಮೇಜಿನ ಬಟ್ಟೆ ಆರಿಸುವಾಗ. ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣ, ನೇಯ್ಗೆ, ಅದರ ಮೇಲಿನ ರೇಖೆಗಳು—ಎಲ್ಲವೂ ಅದರ ಚೆಲುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು; ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಕಸೂತಿಮಾಡಿದ, ಇಲ್ಲವೆ ಕಸೂತಿ ಚಿತ್ರ ಬರೆದ ಮೇಜುಬಟ್ಟೆಯೊಂದು ಚೆಲುವಿನದು ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಬಾರದು. ಇದು ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ, ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಚೆಲುವಿಗೆ ಹೂದಾನಿಯನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದಾನಿ ಯಲ್ಲೊ ನೂರಾರು ಆಕಾರಗಳು ಸಿಗುವುವು. ಅವನ್ನು ಆರಿಸುವುದೊಂದು ಜಾಣತನ. ಆ ಬಳಿಕ ನಿತ್ಯ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹೂವನ್ನೋ ಎಲೆಯನ್ನೋ ತುಂಬಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಹೂವನ್ನು (ಬೊಕೆ) ಗೊಂಚಲು ಮಾಡಿ ದಾನಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಪಾನೀಯರು ಅತಿ ನಿಪುಣರಂತೆ. ನಾಲ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಹೂವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸುಂದರ ಗೊಂಚಲು ಮಾಡುವರು. ಗಿಡಗಳ ಎಲೆ, ಎಸಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇರಿಸಿ

ದರೆ ಚೆನ್ನ—ಎಂಬ ಕಣ್ಣು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ದಾನಿಯ ತುಂಬ ಹೂತುಂಬಿದರೂ ಹೂದಾನಿಗೆ ಚೆಲುವು ಬರಲಾರದು.

ಮನೆಯ ಅಲಂಕಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ತುಂಬ ನೋಡಿಯೇ ತಿಳಿಯ ಬೇಕು. ನೀವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ, ಜಾಪಾನೀಯರ, ಜಾವಾನೀಯರ ಮನೆ, ಮನೆ ಯೊಡವೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಕೌಶಲ್ಯ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಇಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

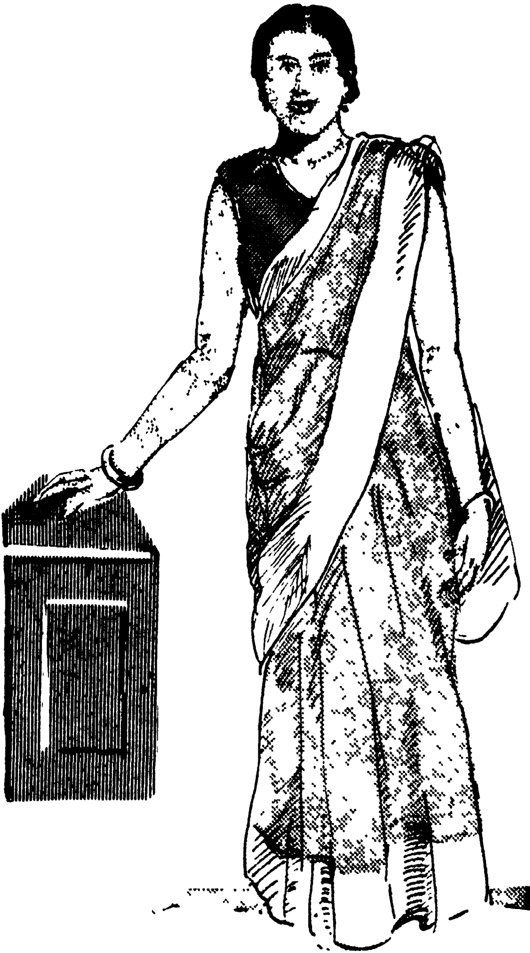
ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವವರು ಕುರ್ಚಿ, ಚಿತ್ರ, ಪರದೆ, ದಿಂಬು, ಹೂದಾನಿ, ಗೊಂಬೆ, ದೀಪ,—ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಚೆಲುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

---

೪. ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆ

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಒಂದು ವಸ್ತು—ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಊಟದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮುಗಿದುವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟವಾದುದೇ ಸರಿ. ಮುಖ್ಯತಃ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಲವು ಇರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಬಲು ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ನಮಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ—ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಆದಾಯವೆಷ್ಟು, ಜನರೆಷ್ಟು, ನಮ್ಮ ಅತಿ ಅವಶ್ಯದ ಊಟದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಮಿಗಬಹುದು—ಎಂಬು ದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೆರನವು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವು ರೇಶ್ಮೆ, ಕೃತಕ ರೇಶ್ಮೆ, ಹತ್ತಿ, ಉಣ್ಣೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುವು. ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದು. ಆದರೆ ರೇಶ್ಮೆಯು ಅತಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವುದು. ಇವಕ್ಕೆ ಸವರಿದ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದಲೂ ಬಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆ ಮಿಗಬಹುದು. ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ತೆರ ಕಾಣುವ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೆಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಗಜಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆಯಂತೆ ಮಾರಿದರೆ, ತೀರ ಉತ್ತಮ ರಂಗಿನ ಫೆಬ್ರಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಅದೇ



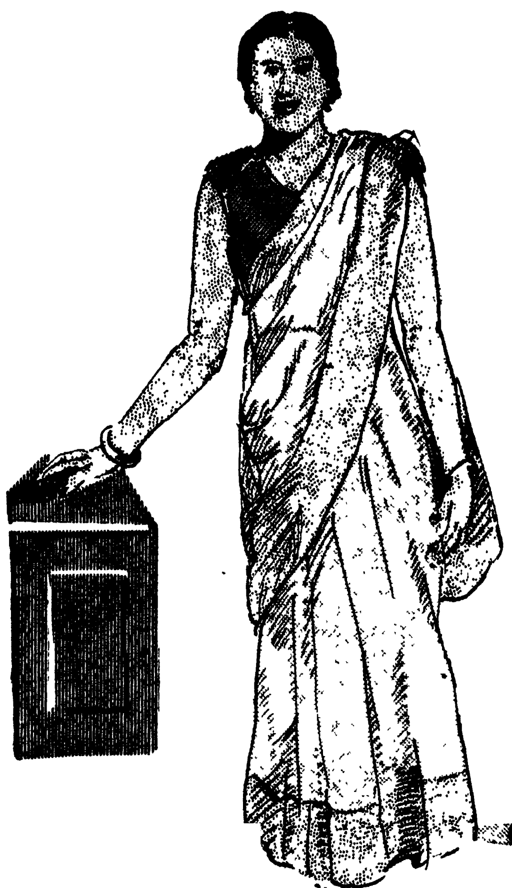
ನೇರಿಳೆ ಸೀರೆಗೆ ಹಳದಿ ಅಂಚು (ಅನುವರ್ಣ)



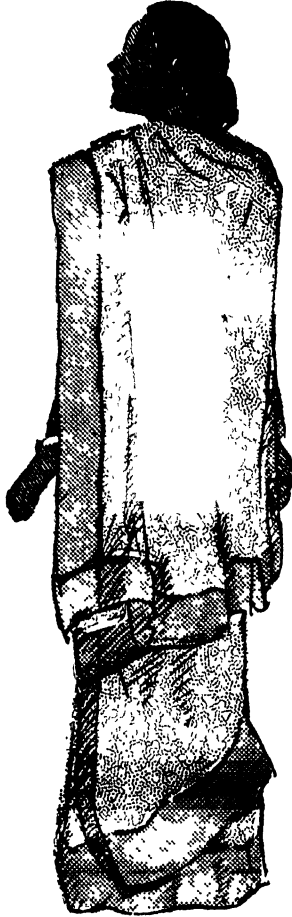
ಹಸುರು ಸೀರೆಗೆ ಕೆಂಪು ಅಂಚು (ಅನುವರ್ಣ)

*

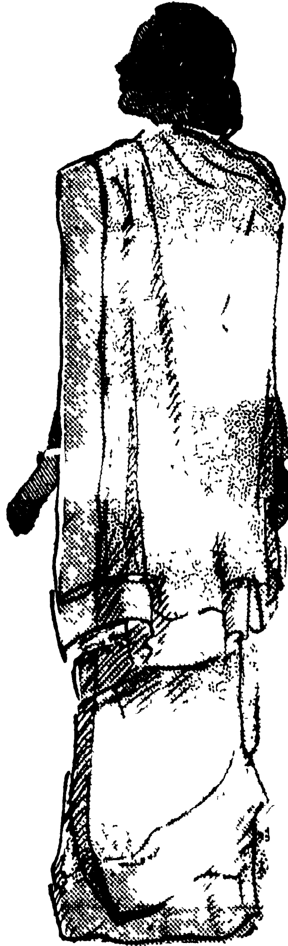
*



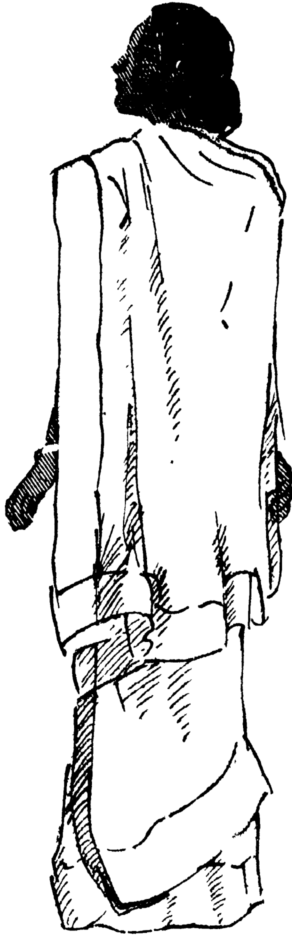
ಕಿತ್ತಿಳೆ ಸೀರೆಗೆ ನೀಲ ಅಂಚು (ಅನುವರ್ಣ)



ನೇರಿಳೆ ಮೈಗೆ ನೀಲ ಉಪವರ್ಣದ ಅಂಚು



ನೇರಿಳೆ ಮೈಗೆ ಕೆಂಪು ಉಪವರ್ಣದ ಅಂಚು



ಮಸಕು ಕಿತ್ತಿಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಎಳೆನೀಲ ಅಂಚು



ಹಸುರು ಮೈಗೆ ನೀಲ ಉಪವರ್ಣದ ಅಂಚು



ಹಸುರು ಮೈಗೆ ಹಳದಿ ಉಪವರ್ಣದ ಅಂಚು

ಅಳತೆಗೆ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕಾದೀತು. ಫೆಬ್ರಿಕ್ ಬಾಳಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಬಣ್ಣ ಗಟ್ಟಿ; ಅದೂ ಹತ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗುವುದು.

ನಮಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಣ ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬಹುದಾದರೆ—ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣದ, ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ಚಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇಲ್ಲವೆ ಡಿಲ್ಲಿಯಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇವು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದ ಸಮಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯೇ ಒಳಿತು. ನಮ್ಮದು ಸೆಕೆಯ ನಾಡು. ಆಗಾಗ ಮೈ ಬೆವರುವುದರಿಂದ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದೇ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆವರನ್ನು ಹೀರುವ ಗುಣವಿರುವುದು. ರೇಶ್ಮೆ, ಉಣ್ಣೆಗಳು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡವು. ಚಳಿಗೆ ರೇಶ್ಮೆಯು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ರಯಾನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕೃತಕ ರೇಶ್ಮೆಯ ಒಡವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹವೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶರೀರಪೋಷಣೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಜನರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಅದೊಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮವಲ್ಲ. ಕಾರಣ—ಅಲಂಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವು; ಬಡವರಿಗೆ ಎಟುಕದುವು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಕೃತಕ ರೇಶ್ಮೆಯವೂ, 'ಜಾರ್ಜೆಟು' ಮೊದಲಾದುವೂ ಸಹ ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುವು ಸಾದಾ ಬಟ್ಟೆಗಳು. ಉತ್ಸವ, ಮದುವೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಶೇಷ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುವು ಆಗಾಗ ಒಗೆತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವು ತಾಳಿಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುವುದು. ತಾಳಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯು ಒಳಿತೇ ಸರಿ. ಅದರ ಬೆಲೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದರೂ, ತಾಳಿಕೆ ಅದರ ನಾಲ್ಕುಮಡಿ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ತಮಿಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರು ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಟ್ಟೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಅವರೇ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ, ಹೆಂಗಸರ

ಬಟ್ಟೆಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯು ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿ. ಬೆಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದಲೂ ಇವು ಕಿಮ್ಮತ್ತಿನವು. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿಗೆ— ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದ ಸ್ಥಿತಿ, ಗತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡುವವರ ಮನೆ ಬಹುದಿನ ನಡೆಯಲಾರದಷ್ಟೆ.

ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆರಿಸುವುದಾದರೆ—ಅದು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಣ್ಣ, ಅಂಚು, ನೇಯ್ಗೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಆ ಚೆಲುವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುವು. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ಯಾರು ಸಂಸ್ಕೃತರು—ಯಾರು ಅಸಂಸ್ಕೃ ತರು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೀರ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ, ಅಶಿಕ್ಷಿತರಿಗೆ, ಅನಾಗರಿಕ ಜನರಿಗೆ—ಕಡುಪಿನ ಬಣ್ಣ, ಅಬ್ಬರದ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟ. ಮೈ ತುಂಬ ಜರಿ, ಚಿತ್ರ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವರು. ಆದರೆ ಸುರಿತ, ತಿದ್ದಿದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾರವು. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ತುಂಬ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ದೇಶ. ಹೊಳಪು ಬಣ್ಣಗಳೂ ಕಡುಪಿನ ಬಣ್ಣಗಳೂ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದೊಡನೆ ಕಾಣುವುವು. ಅವನ್ನೆ ತಿರುಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲೂ ತುಂಬಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತೆರನ ಬಟ್ಟೆಯ ಸಂಗತಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಸೀರೆ, ರವಕೆಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಳಿ ಮೈ ಬಣ್ಣದವರು ಕಡುಪಿನ ಬಟ್ಟೆ ಉಟ್ಟರೆ ಏನಾಗದು. ಬದಲು ನಸುಗಪ್ಪಿನವರೂ, ಕಪ್ಪಿನವರೂ ಕಡುಪಿನ ಬಟ್ಟೆ ಉಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕರಿದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವರು. ಅಂಥವರು ಮೃದು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಡುವುದು ಲೇಸು.

ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ—ಅವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಬಣ್ಣದ ರವಕೆ ಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ನೀಲ ಸೀರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ—ತುಸು ಕಡು ನೀಲ, ಇಲ್ಲವೆ ತುಸು ಎಳೆ ನೀಲ ರವಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನೀಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣ ಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಹೊಂದುವುದೆಂದು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನೀವು, ಚಿತ್ರ ಬರೆದು, ಬಣ್ಣ ಸವರಿ ನಿಜತ್ವ ತೂಕಮಾಡಿರಿ.

ಎಳೆ ನೀಲಕ್ಕೆ — — — ಎಳೆ ಕಿತ್ತಳೆ
ಎಳೆ ಕೆಂಪಿಗೆ — — — ಎಳೆ ಹಸುರು
ಎಳೆ ಹಳದಿಗೆ— — — ಎಳೆ ನೇರಿಳೆ.

ನೀಲಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಿಳೆ ಅನುವಾದ ವರ್ಣ. ಹಾಗೆ ಕೆಂಪಿಗೆ ಹಸುರು, ಹಳದಿಗೆ ನೇರಿಳೆ ಅನುವರ್ಣಗಳು.

ಅದರಂತೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉಪವರ್ಣವೂ ಇದೆ. ನೇರಿಳೆ ಬಣ್ಣವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದು ಏತರಿಂದಾಯಿತು? ಕೆಂಪು ನೀಲಗಳು ಸೇರಿ. ಹಾಗಿರಲು ಕೆಂಪೂ ಇಲ್ಲವೆ ನೀಲ ನೇರಿಳೆಗೆ ಉಪವರ್ಣವಾಗುವುದು. ಎರಡು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಪವರ್ಣವಾಗಲಿ, ಅನುವರ್ಣವಾಗಲಿ ಆದರೆ ಚೆಲುವಿದೆ.

ಆ ಬಳಿಕ ವಿಚಾರಿಸುವ ಬೇರೊಂದು ಸಂಗತಿ ಇದೆ. ಒಂದು ಸೀರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಂಚಿರಬೇಕು; ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಅಂಚು ಎಂಬುದು. ಒಂದು ಸೀರೆಯ ಮೈ ಎಳೆಹಸುರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆಗ ಕೆಂಪು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಚಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಂಪು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದಂತೆ ಅಂಚು ಕಿರಿದಿರಬೇಕು. ಅದು ಲಘುವಾದಂತೆ ಅಂಚು ಅಗಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲೂ ವರ್ಣ, ಉಪವರ್ಣ, ಅನುವರ್ಣಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಸೀರೆಯ ಮೈ, ಅಂಚುಗಳ ಹೊಂದಿಕೆ ಇದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಸವರಿರಿ

ಅಂಚು ಮೈ ಅಂಚು

ನೀವು ಇಂಥ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ಮೈಯನ್ನು ಎಳೆ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ತುಂಬಿರಿ. ಆ ಬಳಿಕ—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಗಲದ ಅಂಚನ್ನು, ಎಳೆಗೆಂಪಿನಿಂದಲೂ, ಹಾಗೆ ಕಡುಕೆಂಪಿನಿಂದಲೂ ಬರೆಯಿರಿ. ಆಗ . . . . . ಸೀರೆಯ ಮೈ ಇಂತಿಷ್ಟು ಅಗಲವಾದರೆ ಅಂಚು ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಚೆಲುವು ಎಂದು ನಿಮಗೇ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಫ್ಯಾಶನು ಎಂದು, ವಿಚಿತ್ರ ಅಂಚುಗಳ ಸೀರೆ ಹೊದೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಚೆಲುವು ಬಂದೀತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ.

ಸೀರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೌಕಳಿಗಳೂ, ಗೆರೆಗಳೂ ಹಾಗೇನೆ ಸಮ. ಈ ಚೌಕಳಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ಉಟ್ಟವರು—ಉದ್ದ ವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿ ಕಾಣುವರು. ಗಿಡ್ಡದವರು ನೀಳ ಗೆರೆಯ ಸೀರೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಉಟ್ಟರೆ ಅವರು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಒಂದು ಮನೆಯವರು ಉಡುಗೆ ಆರಿಸುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದು ವಂತೆ ಆರಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದವರು ಬೇಕಾದ ಬಣ್ಣ ಆರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಚೆಲುವಿನ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ತಾಯಿ ಮಿದು ಹಸುರು ಸೀರೆ ಉಡುವಾಗ, ಅವಳ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕರಿ ವೆಲವಟ್ ಅಂಗಿ ತೊಡಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ಕಂಡೀತು? ಮಗುವಿನ ಬದಲು ಕಾಗೆ ಯಾಗಿ ಒಪ್ಪೀತು!

ನಾವೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ—ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸೀರೆಗಳೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ; ಎನ್ನುವು ದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ ಕಣ್ಣು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಗುಟ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಚೆಲುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸೀರೆಗೆ 75 ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಇದೆ—ಎಂದರೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಮದುವೆ ಚಪ್ಪರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಮೈಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬರುವ ಜರತಾರಿ, ದಪ್ಪದಪ್ಪದ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ತುಂಬ ಅನಾಗರಿಕತೆಯೇ ಕಾಣುವುದು. ಅವು ಮೈಗೆ ಹಿಡಿಸದೆ ಗೂಡಾರದಂತೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವುವು. ಮೈಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮೈಯ ಮೇಲೆ ಲಘುವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಅವೇ ಒಂದು ಉಕ್ಕಿನ ಕವಚ ವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಾರದು.

---

೫. ಬಟ್ಟೆಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಕಾಸಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸುವುದೂ, ಹುಳು ಹಿಡಿಯದಂತೆ

ಇರಿಸುವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಕೊಳೆಯಾಗದಂತೆ ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಟ್ಟೆ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಬಣ್ಣ ಹೋಗುವಂತಿದ್ದರೆ ತೊಳೆಯು ವಿಕೆ ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಅಂಥವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಳೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮುಗ್ಗುಲು ಹಿಡಿದು ಹಾಳಾಗುವುವು. ಅವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಹಿಡಿದ ಬುಕುಟನ್ನು ಜಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆಯು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗಿ, ಹರಿಯುವುದು.

ಬಟ್ಟೆ ಇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವುವು. ಒಂದು ಜಾತಿಯ "ಬೆಳ್ಳಿಮೀನು" (ಹುಳು) ರೇಶ್ಮೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುವುದು. ರೇಶ್ಮೆ ನೂಲಿನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇರುವೆಗಳು ಬಂದು ಕಡಿದು ತೂತುಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಇಲಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಹದತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಒಂದು ವಿದ್ಯೆ. ಅವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸುವುದೂ ಒಂದು ವಿದ್ಯೆ.

ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ, ಮೈಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ನೆಯ್ಗೆ ಕ್ರಮ ದಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೈ ಬದಲಾಗುವುದು. ಅದು ದಪ್ಪ ತೆಳ್ಳಗೆ ಆಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ—ಮಿದು, ಒರಟು—ಮೊದಲಾದ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ರೇಶ್ಮೆ ಒಂದರಲ್ಲೆ ನೋಡಿರಿ—ಜಾರ್ಜೆಟುಗಳ ಮೈ ಒಂದು ವಿಧ, ಕ್ರೇಪ್ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಒಂದು ವಿಧ; ಸಾಮಾನ್ಯ ರೇಶ್ಮೆಯ ಮೈ ಒಂದು ವಿಧ. ಒಂದೊಂದು ತೆರನ ನೆಯ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಇಜಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯೂ, ಅಂಗಿ, ಬನಿನು, ಜಂಪರು ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಒಂವೇ ಆದೀತೆ? ಇಜಾರಿ ನಂಥ ಬಟ್ಟೆ ಒರಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುವ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲ ತೆಳ್ಳ ಗೇನೆ ಇರಬೇಕು. ಚಳಿಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದುಪ್ಪಟ— ಎರಡೆಳೆ ನೂಲಿನದಾಗಲಿ, ಟ್ವಿಲ್ ಜಾತಿಯ ನೆಯ್ಗೆಯದಾಗಲಿ ಆಗಬೇಕು. ತೀರ ಸೆಕೆದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸಲೀನಿನಂತಹ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಿದ್ದರೆ ಹಿತವಾಗುವುದು.

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬೆಲೆಯು ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಿ ರಲು, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಮಾಡುವ

ಕೆಲಸ ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಬರಿಯ ನೋಟದಿಂದಲೇ ಬಟ್ಟೆಯ ಯೋಗ್ಯತೆ ತಿಳಿಯದು. ಅದರ ತಾಳಿಕೆ ಬಾಳಿಕೆಗಳು ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊಳೆಯಬೇಕು.

---

೬. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು

ಮನೆಯೊಂದು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ತುಂಬಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಯಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಈಗ ಇನ್ನಿತರ ಪೀಡೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ.

ಕೆಲವೊಂದು ಕೀಟಗಳು ಮನೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ ಅವನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ—ಅವುಗಳು ಮರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಾವಿರಾರು ಮರಿ ಇಕ್ಕುವುವು. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಆಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಹಾಸಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೀಡೆ ಕೊಡುವ ತಗಣೆ ಒಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಓಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳು ತುಂಬಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಹೇಗೆ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂಬ ಯೋಚನೆ ತಪ್ಪದೆ ಬರುವುದು. ಅವುಗಳು ಇರುವ ಎಡೆಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿಯುವುದು ಒಂದು ಉಪಾಯ. ಕುರ್ಚಿ ಮೇಜುಗಳ ಎಡೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಾಪೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಕಾಯುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಕುಲ ನಾಶವಾಗದಿರುವುದುಂಟು. ಅವು ಗೋಡೆ ಮೊದಲಾದ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಾರ ಮಾಡುವುವು. ಅಂಥಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು, "ಫ್ಲಿಟ್" ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಪಂಪಿನ ಮೂಲಕ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳ ಪೀಳಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತ ಬರುವುದು.

ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವ ಕೀಟಗಳು ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡುವುವು. ಈ ವರ್ಗದುವು ಕಾಗದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಿ

ಯಾದುವು. ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ "ನಪ್ತಲೀನ್" ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಗೆದ್ದಲೇನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯದಲ್ಲ. ತೇವವಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ತಂಟೆ ಹೇಳಿತೀರದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಹಾಸಿಕೊಂಡವನ ಚಾಪೆ ಬೆಳಗಿನೊಳಗೆ ಅರ್ಧ ತಿಂದುಹೋಗುವುದುಂಟು. ಇವಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯವಾವುದೂ ನಡೆಯದು. ಗೆದ್ದಲೇಳುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಣ್ಣದ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಮೆಂಟು ಗಾರೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮರ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಗೇರು ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಮರಿನಂಥ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ನೆಲ, ಚರಂಡಿ, ಬಚ್ಚಲು, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸೇರುವ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ನಾವು "ಫಿನೈಲ್" ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಫಿನೈಲ್, ಲೈಸೋಲ್— ಎಂಬುವೆಲ್ಲ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರವಗಳು. ಒಂದು ಬಾಲ್ದಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಔನ್ಸು ಫಿನೈಲ್ ಹಾಕಿ ಕದಡಿದರೆ ಬಿಳಿದಾದ ಒಂದು ನೀರು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಗೋಡೆ ಮೊದಲಾದುವು ಗಳಿಗೆ ತುಂತುರುವಾಗಿ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ದ್ರಾವಕವು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದು. ಆದರೆ ಈ ವಾಸನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣ ಅಧಿಕ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಅಷ್ಟೊಂದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲೇಗು, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಪೀಡಿತರಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೊಕ್ಕಗೊಳಿಸಿ ಜನರು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಫಿನೈಲ್ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಅವು ಅಲ್ಲಿ ಮರಿಯಿಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಎಕ್ಕಳೆ ಮೊದಲಾದಂಥ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಅವು ಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ ಅಸಮಾಧಾನ ಹುಟ್ಟಿಸುವುವು. ಅಟ್ಟ, ಕಪಾಟು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಸಂಚಾರ ಬಹಳವಿರುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಅಪಾರ ಬೆಳೆಯುವುದುಂಟು. ಆಗ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಅವಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥವುಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು. ಅವನ್ನು ಇರಿಸುವುದೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕೆಲಸ. ಅವನ್ನು ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ,

ಎಕ್ಕಳೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಿಡುವರು. ಅದನ್ನು ತಿಂದ ಎಕ್ಕಳೆ ಸಾಯುವುದು. ವಿಷ ತಿಂದು ಸತ್ತ ಎಕ್ಕಳೆಯನ್ನು ಉಳಿದ ಎಕ್ಕಳೆಗಳು ತಿಂದು ಸಾಯುವುವು. ಹೀಗೆ ಅವುಗಳ ಕುಲವೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮೋಸವೇ ಸರಿ. ಅಂಥವನ್ನು ನಾವು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ತಿಳಿದು ತರಬೇಕು; ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಹೇನಿನ ವಿಚಾರ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅದೆಂಥ ಪೀಡೆ? ನಿತ್ಯವೂ ತಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಚುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮಿಂಯಲು ಉದಾಸೀನರಾದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಚದೆ ಹೋದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಹೇನು ಅತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಹೀರತೊಡಗಿತೆಂದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು.

ಹೇನಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತುಸು ಪಾದರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ನೂಲನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಆ ಬಳಿಕ ಹಣೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯ ಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹೇನಿನ ಓಟ ತೊಡಗುವುದು. ಅವು ಹಿಂಡಾಗಿ ಮೈಯಿಂದ ಇಳಿದು ಬರುವುವು. ಆಗ ಅವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಕೂದಲಿಗೆ ಅಂಟಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಿರುಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವುದರೊಳಗೆ ಓಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗಾಣು ಗಳಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವೇ ಸರಿ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಾರ ಮಾಡುವ ಕೂರಿ, ಚಿಕ್ಕಾಡು ಮೊದಲಾದುವು ಕೊಡುವ ಹಿಂಸೆ ಸ್ವಲ್ಪವಲ್ಲ. ರಾತ್ರೆ ದೀಪ ಉರಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಅವುಗಳ ಕಡಿತ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವುದು; ಅವೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಸಿಗವು. ಇನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗೂ ಹಲವು ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದು.

೭. ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದುವು ಇದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಮೊದಲು ನಾವು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಲು ಏನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವೆವೆಂದು ಯೋಚಿಸುವ. ಸಾಬೂನು ಈಗ ಮನೆಮಾತಾಗಿದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಸಾಬೂನಾಗಲಿ, ಸನ್‌ಲೈಟನಂಥ ಬಿಲ್ಲೆ ಸಾಬೂನುಗಳಾಗಲಿ ಒಳಿತು. ತೀರ ಅಗ್ಗವಾದ ಸಾಬೂನುಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರೆವು.

ಒಗೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಯವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಯ ಹಾಕಿ ಆ ಬಳಿಕ ಅವಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವಾದ ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಸಮಯವಾದರೂ ಹಾಗೇ ಇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟದ ಜಿಡ್ಡನ್ನೂ, ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ಸಡಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಅನಂತರವೇ ಒಗೆತ. ಒಗೆಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದೊರಗು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಕುಳಿತು 'ಕುಕ್ಕು'ವುದು ಸುಲಭ. ಆಗ ಬಟ್ಟೆಯ ನೂಲಿನ ಎಳೆಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ನಿಂತು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೊಳೆ ಬಿಡುವುದಾದರೂ, ಬಟ್ಟೆಗಳು ತಾಳಿಕೆ ಬರಲಾರವು.

ಬಟ್ಟೆಯ ಕೊಳೆಯು ನೊರೆ ನೊರೆಯಾಗಿ ಇಳಿದುಹೋದ ಬಳಿಕ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಅಲುಬಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಹಿಂಡಿ ಒಣಗಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಕೊಡವಬೇಕು. ಅದರಿಂದ, ಒಗೆತದ ಮತ್ತು ಹಿಂಡುವಿಕೆಯ ನೆರಿಗೆಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹರವಬಹುದು.

ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ಇತರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವ ಕ್ರಮ ಇದೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳು ತೊಳೆದಂತೆ ಕಳಚುವುವು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಒಗೆದು ಹರವುವಾಗ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೇರಾಗಿ, ಬಿಸಿಲು ಬೀಳದಲ್ಲಿ, ಬರಿಯ ಗಾಳಿಗೆ ಹರವಬೇಕು. ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಣ್ಣಗಳು

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮಾಸುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕಾರು ಒಗೆತ, ಬಿಸಿಲುಗಳು ಬೀಳಲು ಅವು ಬಿಳಿಚುಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಸಾಬೂನಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದವರು—ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು 20—30 ಮಿನಿಟುಗಳ ಕಾಲ 'ಕಾರ' ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಮಡಿವಾಳರ ಕಾರ (Carbonate of soda) ಹುಡಿಯು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಕರಗಲು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಬೂನಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದು ಮಾಡುವುದು. ಮುಂದೆ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳಂತೆ ಒಗೆದರಾಯಿತು.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆದಷ್ಟು ಸುಲಭ ರೇಶ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದಲ್ಲ. ಉಣ್ಣೆಯು ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಬಹುವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಬೂನುಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಒಳಿತೂ ಅಲ್ಲ. ರೇಶ್ಮೆಗೂ ಹಾಗೇನೆ.

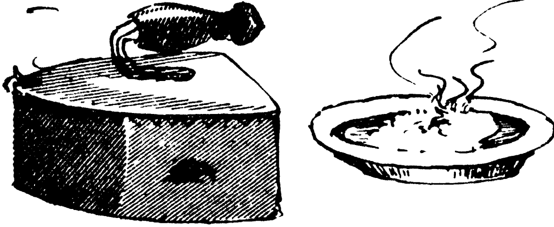
ರೇಶ್ಮೆ ಉಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಲು, ಸಾಬೂನಿನ ಹಾಳೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವು ತೀರ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸಾಬೂನು ಚೂರುಗಳು. ಇವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಕದಡಿಕೊಂಡು, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಣುಗಿಸಿ, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ನೊರೆಬರಿಸಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಆಗ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳಚುವುದು. ರೇಶ್ಮೆಯನ್ನು ಇತರ ಬಟ್ಟೆಗಳಂತೆ ಎಂದೂ ಬಡಿತದಿಂದ ಒಗೆಯಬಾರದು. ಒಗೆದಾದ ಬಳಿಕ—ತುಂಬ ನೀರಲ್ಲಿ ಅಲುಬಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಹಿಂಡಿ, ಕೊಡವಿ, ನೆರಿ ತೆಗೆದು, ತಂಪು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಉಣ್ಣೆಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಗೆತವನ್ನು ತುಸು ತ್ರಾಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಕ್ಕಬಹುದು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕುವ, ಗಂಜಿ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಗಂಜಿಯಾಗಲಿ, ಇಸ್ತ್ರಿಯಾಗಲಿ ನಿತ್ಯ ಉಡುವ ಪಂಚೆ ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ಬೇಡವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆ ಉಳಿದರೆ ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಬೇಕು. ಶರ್ಟನಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾದ ಮಡಿಕೆ ತೋರಿಸಲು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಂತೆ ಉಳಿಯಲು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಗಂಜಿ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸವು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದಾದ ಅನಂತರ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನದ ತಿಳಿಯು ಆಗುವುದು. ತುಂಬ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯನ್ನು ಕದಡಿ ಈ ಗಂಜಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಅದು ಗಂಜಿಯಂತೆ ಕೈಗೆ ಅಂಟಬಾರದು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಗಂಜಿನೀರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಣುಗಿಸಿ, ಹಿಂಡಿ, ಕೊಡವಿ, ಒಣಗಿಸುವುದು ಮೊದಲಿನ ಕೆಲಸ. ಆಗ ಗಂಜಿಯ ಬಲದಿಂದ, ಬಟ್ಟೆ 'ಜವುಳಾ'ಗದೆ ಒರಟಾಗುವುದು.

ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗುವ ತುಸು ಮೊದಲು, ಒಣಗಿದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎರಡು ಮಡಿಕೆಮಾಡಿ ಒಂದು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸುವುದು.



ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ—ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹರಿವಾಣವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡ ತುಂಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಬಡವರ ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ.

ಆ ಮೇಲೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮೈ ಹಾಳೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು; ಮಡಿಕೆಗಳು ಕಡಿದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಶರ್ಟುಗಳ ಎದೆಪಟ್ಟಿ, ಕೈಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಡಿಸಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತಿದ್ದಿ, ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಡಿಸಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಗಂಜಿ ಹಾಕದೆ ಹೋದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮಡಿಸಿಟ್ಟು ಕೈಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕಬಹುದು.

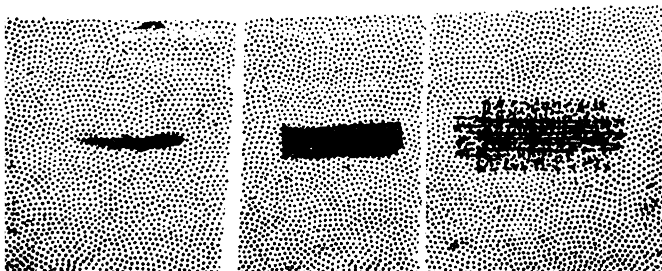
ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರಲಾರದು. ಅದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಅದರೊಳಗೆ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಕೆಂಡ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯುವುದು. ಅದರ ಕಾದ ಬುಡವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕುವುದು ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮರೆವಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇಟ್ಟರೆ ಕೆಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಉರಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಅದು

ದರಿಂದ ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಿಡಿದ ಕೈ, ಹಿಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಮಾಡದವಾಗದ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಇಲ್ಲವೆ ಹಂಚಿನ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ಇಸ್ತ್ರಿಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಪ್ಪಟೆ ಪರಿಮಾಣವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡ ಹಾಕಿ ಅದರ ಕೆಳಮೈಯನ್ನು ಇಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಇಸ್ತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಬಡವರ ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ.

೮. ಬಟ್ಟೆಗೆ ರಪ್ಪು ಹಾಕುವುದು

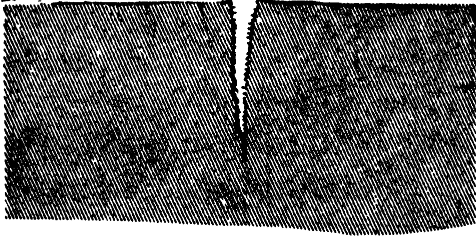
ಮನೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೂರಾರು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಬಟ್ಟೆ ಹರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಚಿಪ್ಪಿಗನ ಇಲ್ಲವೆ ದರ್ಜಿಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಲು ಬಂದೀತೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯವರೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಿರಲು ಹರಿದ



ಮೊದಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೂತಿದೆ. ಅದನ್ನೆ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ (೨) ಬಳಿಕ ನೂಲಿನ ರಪ್ಪು ಹೊಡೆದುದು ಮೂರನೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.

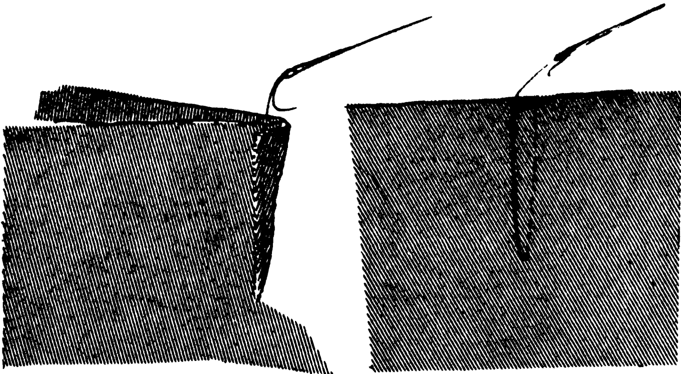
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯಲು ದರ್ಜಿ ಬೇಕೇನು? ಬಟ್ಟೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಸೀರೆ, ಪಂಚೆಗಳು ಕರೆ ಹರಿಯುವುವು. ಆಗ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೂತುಗಳು ಬೀಳಬಹುದು. ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಲೋ, ಕಿಡಿಯಿಂದಲೋ ಒಂದು ತೂತಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಿದು ಒಟ್ಟಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ 'ಕೊಟ್ಟೆ' ಬೀಳುವುದು. ಅದನ್ನು ಒಗೆಯುವಾಗ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಹರಕು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂಥಲ್ಲಿ

ರಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ರಪ್ಪು ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು—ಬಟ್ಟೆಯ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ, ನೂಲಿನಿಂದ, ನೇಯ್ಗೆಯಂತೆ ಹೆಣೆದು, ತೂತನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಬರಿದೆ ಹಾಸಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಕ್ಕಿನ ನೂಲುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಕಡಿದಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿ ಹೊಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವು.



ಕರೆ ಹರಿದ ವಸ್ತ್ರ.

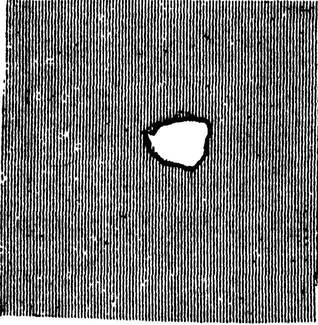
ಆದರೆ ಕರೆ ಕಡಿದಾಗ, ಎರಡು ಕಡಿದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಇರಿಸಿ, ಮಡಿಸಿ ನೀಟ ದೊಡ್ಡ ದಾರ ಹಾಕಿ, ಎರಡನೆ ಆವೃತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನುಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ—ಹರಕನ್ನು ಹೊಲಿಯಬಹುದು.

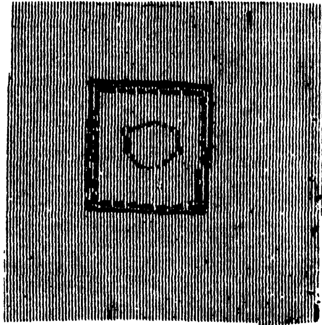


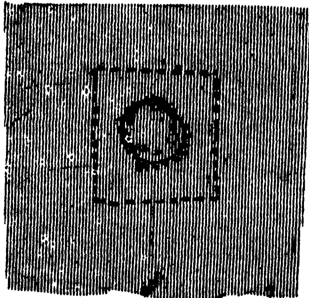
ಮೊದಲಿನ ಮಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಲಿಗೆ. ಎರಡನೆ ಮಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆ ಹೊಲಿಗೆ.

ತೂತುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಆಗ ಪತ್ತೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುವುದು. ಪತ್ತೆ ಹಾಕುವ ವಸ್ತ್ರವು ಹರಿದ ವಸ್ತ್ರದ ಮೈಬಣ್ಣವುಳ್ಳುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಂದವಾಗು

ವುದು. ಪತ್ತೆಯು ಅರಿವೆಯ ತೂತಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತೂತಿನ ಆಕಾರಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಚೌಕವಾಗಿಯೋ ತೂತಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲೋ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪತ್ತೆ ಅರಿವೆಯ ಅಂಚು ಒಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಡಿಸಿ, ತೂತಾದ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕುಸುತ್ತು ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ







ತೂತೊಂದಕ್ಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಾಕಿದುವರ ಚಿತ್ರ. ಮೂರನೆ ಚಿತ್ರ ಪತ್ತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿ ತೋರಿಸುವುದು.

ತೂತಿನ ಕರೆ ಮಡಿಸಿ, ಪತ್ತೆಯ ಮೈಯನ್ನು ಅದು ಬಿಗಿಯುವಂತೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಪತ್ತೆಯು ನೋಟಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಳಿಕೆ ಬರುವುದು. ಒಂದೇ ಮಾದರಿ ಬಟ್ಟೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಪತ್ತೆಯು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣದು.

ಹೆಣೆದ ವಸ್ತ್ರಗಳಾದರೆ, ಹೆಣಿಗೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ, ಸ್ವೆಟರ, ಬನೀನು, ಕೊರಳುಪಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಸರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

---

೯. ಆಹಾರ

ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಯೋಚಿಸುವ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು (1) ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ (2) ಪ್ರೋಟೀನು (3) ಕೊಬ್ಬು ವ ತೈಲ (4) ನೀರು (5) ಲವಣಗಳು (6) ಜೀವಾತುಗಳು ಎಂದು ಆರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆಗಳು—ಕಾವನ್ನು ಕೊಡಲು; ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸಲು.

ಪ್ರೋಟೀನು—ಜೀವಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದುರುಸ್ತಿಗೆ.

ಕೊಬ್ಬು—ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡಲು.

ನೀರು—ಆಹಾರ ಸಾಗಿಸಲು, ಕೊಳೆ ನಿವಾರಿಸಲು.

ಲವಣಗಳು, ಜೀವಾತುಗಳು—ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ.

ಇವು ಯಾವಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದುದಾಯಿತು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜನರ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದುದೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಇದು ಪಿಷ್ಟ ಭರಿತವಾದುದು. ಇದು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಾಳಾಗುವ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನು, ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣ, ಜೀವಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜನರು ಅಷ್ಟೊಂದು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ—ಆಹಾರದ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಡುವುದೂ, ಉಣ್ಣುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕೆಲಸವು ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿಗೆ ತುಂಬ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನು ಸತ್ವವಿದೆ? ಬೆಲೆಯು ಮಿತಿಮೀರದಂತೆ—ಆದಷ್ಟು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಸವಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳು.

ಈ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು—ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನು ಮೊದಲಾದುವು ಯಾವಾವು

ದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುವು? ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುವುವು ಎಂದು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ನಿತ್ಯ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪಂಡಿತರು ಅಳೆದು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜನರ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ, ಬೆಳೆದವರಿಗೆ ಬೇಡ. ಕಾರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೇನೆ ತುಂಬ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಶರೀರದ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಅವರು ಬಾಣಂತಿಯರಾಗಿ ಮೊಲೆಯೂಡುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಾಗೇನೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು 'ಕೆಲೊರಿ' ಎಂಬ ತೂಕದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಆಹಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾವು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು— ಎಂಬುದರ ಅಳತೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮೇಲಿನವರಿಗೆ ಸುಮಾರು 2600 ಕೆಲೊರಿ, ಗಂಡಸರಿಗೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ 2080 ಕೆಲೊರಿ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನಿಗೆ ಅಂದರೆ 18 ವರ್ಷದವನಿಗೆ '1' (–2600 ಕೆಲೊರಿ) ಪಾಲು ಆಹಾರ ಬೇಕಾದರೆ—ಉಳಿದವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

2ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ	ಅದರ	$\frac{2}{5}$ನೇ ಪಾಲು
5 ,, 8 ,, ,,		$\frac{3}{5}$,, ,,
9 ,, 12 ,, ,,		$\frac{4}{5}$,, ,,
13 ,, 18 ,, ,, ಹುಡುಗರಿಗೆ		$1\frac{1}{4}$,, ,,
13 ,, 16ರ ಪ್ರಾಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ		1 ,, ,,
16 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ		$\frac{4}{5}$,, ,,
ಪ್ರಾಯ ಮೀರಿದವರಿಗೆ		$\frac{1}{2}$,, ,,

ಅವರು ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ಈ ಅಳತೆಗೂ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರವು ಪ್ರೋಟೀನು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನು, ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಠ ವ

ಸಕ್ಕರೆ—ಇವುಗಳು ಕಾವು ಕೊಡುವ್ರವು. ಉಳಿದುವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬರಲಾರದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ತೀರ ಅವಶ್ಯ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಎಷ್ಟು ಇರಬೇಕೆಂದು ಮುಂದೆ ಕೊಡುವ ಕೋಷ್ಟಕಗಳಿಂದ ನೀವು ಅಂದಾಜುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸದೃಢವಾಗಿರಬಲ್ಲುದು.

| ತೀರ ಸಣ್ಣವರ ಸಾಕಣೆಯು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕಾರಣ—ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗಲಾರವು. ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಹಾಲು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಗುಣಗಳು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಉಣಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ತೀರ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೂ, ಅಶಕ್ತರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಆಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. | ಈ ಮುಂದೆ ನಾವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಮತ್ತು ಎಂಥೆಂಥ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಹುದೆಂದು ನೋಡುವ.

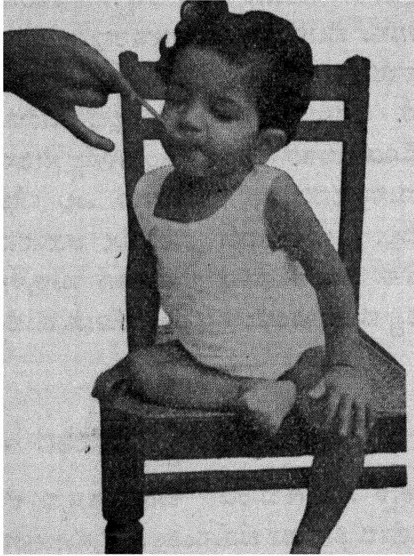
---

೧೦. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣೆಯೆಂದರೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ತಿನಿಸಲು ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರವು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನ ಒಂದರ 200 ಕೆಲೊರಿ ತೂಕ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಮೊದಲಿನ ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ	350ಕ್ಕೆ
2ನೇ	„	400 „
3ನೇ	„	450 „
5ನೇ	„	600 „
8ನೇ	„	700 „
12ನೇ	„	800 „

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲಿನ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲವು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಳೆಯುವುದು. ತಾಯಿ ಎರಡನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನ ಒಂದರ ಸುಮಾರು 20 ಔನ್ಸ್ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಿನ ತನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಸಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ತಾಯಂದಿರು ಈ ರೀತಿ ಹಾಲು ಕೊಡಲಾರರು. ತಾಯಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ



ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ದೊರೆಯದ ಬಡ ಜನರು ಎಷ್ಟಿಲ್ಲ! ಹೀಗಿರಲು ಮಗುವು ಮೊಲೆಯುಣ್ಣುವುದು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು, ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದನದ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ದನದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಇವೆ. ಆದುದರಿಂದ

ಮೊದಲಿನ ಕೆಲವು ದಿನ 1 ಪಾಲು ದನದ ಹಾಲಿಗೆ 2 ಪಾಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತ ಬಂದು ಆರನೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬರಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನೀರು ಬೆರಸಿ ಕೊಡುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ, ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ 4 ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ತನಕ ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಮುಂಪೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ದನದ ಹಾಲೊಂದೇ ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾದೀತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ C ಜೀವಾತುವಿನ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು— ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಗ್ರಹಿಣಿರೋಗಕ್ಕೆ (ಬಾಲಗ್ರಹ) ತುತ್ತಾಗುವರು. ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯಲು—ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ, ಪಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೇನೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಕಾಡಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೂ ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಜೀವಾತುಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು.

ಗ್ಲಾಕ್ಸೋ ಮೊದಲಾದ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

---

೧೧. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ

ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ದಿನವೊಂದರ 2600 ಕೆಲೊರಿ ಕಾವು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಆಹಾರವು ಕೊಡಬೇಕೆಂದೂ, ಅವರು ಶರೀರ ಶ್ರಮಮಾಡುವವರಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂದೂ (3000—4000 ಕೆಲೊರಿ ತನಕ) ಹೇಳಿದೆವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಬ್ಬಿಣ, ಐಓಡಿನ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳೂ, ಜೀವಾತುಗಳೂ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಲವಣಗಳ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳ ವಿಚಾರ ಬೇರೆಯೇ

ಯೋಚಿಸುವ. ಕಾರಣ ಅವು ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದುವು. ಇಂಥಿಂಥ ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವು ದೊರೆಯುವುವು ಎಂದು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುವೆವು. ಅವು ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈಗ ನಾವು ಶರೀರದ ಕಣಗಳ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು ಗಳನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಕೊಡಲು ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನೊಬ್ಬನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತೂಕ—ಕಾಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿದ ಊಟ ದೊರಕಿದರೆ ಅವನ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಹಾಗೇನೇ—ಸಾಮಾನ್ಯರ ಊಟ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದೂ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಎಂಥ ಆಹಾರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿರಿ.

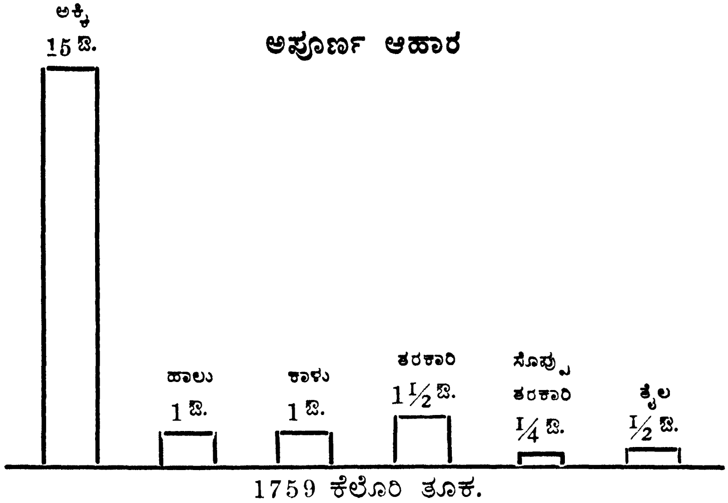
(ಈ ಆಹಾರ ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ ವಿಲ್ಲ—ಬದಲು ಅದನ್ನು ಕಂಡು, ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಒಳಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಸಾಕು.)

ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನು ಹೀಗೆ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ:-

ಮುಸ್ಕತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶುಭ್ರ ಅಕ್ಕಿ	15	ಔನ್ಸು
ಹಾಲು	1·0	,,
ತೊಗರಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯ	1·0	,,
ಬದನೆ	1·0	,,
ಬೆಂಡೆ	·5	,,
ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು	·25	,,
ಎಣ್ಣೆ	·5	,,

ಅವು ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು, ಶಕ್ತಿಕೊಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿ ದಂತಾಗುವುದು.

ಅಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ

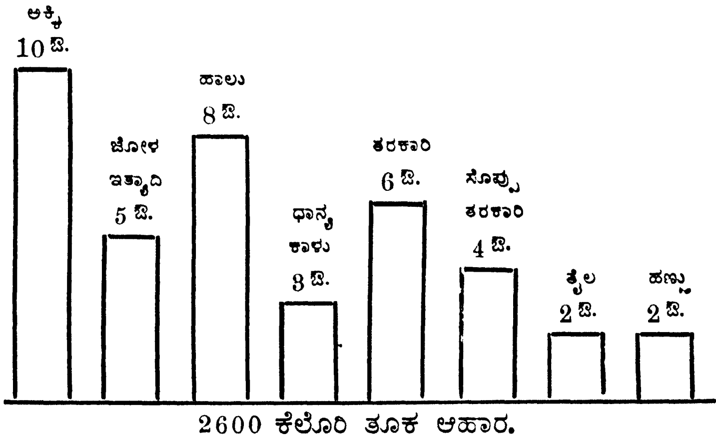


1759 ಕೆಲೊರಿ ತೂಕ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು:—

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನಿಗೆ 2600 ಕೆಲೊರಿ ತೂಕ ಆಹಾರ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೇಕಾಗುವಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ?

ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ



2600 ಕೆಲೊರಿ ತೂಕ ಆಹಾರ.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದುವು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸೇರುವುವು.

(ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ಮುಂಬಾಯಿಯ ಬೇಬಿ ಮತ್ತು ಹೆಲ್ತ್ ಲೀಗ್ ಸಂಘದವರ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿದುವು)

ಸೂಚನೆ ೧

ನಂ.	ದಿನಕ್ಕೆ	ಔನ್ಸ್	ಪ್ರೊಟನು	ಕೊಬ್ಬು	ಪಿಷ್ಟ	ಕೆಲೊರಿ
1	ಅಕ್ಕಿ—ಹೊಸತು, ನುಚ್ಚು, ಕಡಿ, ತೌಡು ಕೂಡಿದುದು	12	ಮಧ್ಯಮ	ಮಧ್ಯಮ	ಚೆನ್ನಾಗಿ	1333
2	ನವಣೆ,ಜೋಳ,ರಾಗಿ,ಗೋಧಿಯಂಥ ಇತರ ಕಾಳುಗಳು	5	ಕಡಿಮೆ	ಕಡಿಮೆ	ಚೆ.	520
3	ಧಾನ್ಯ (ದ್ವಿದಳ) ತೊಗರಿ, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಅವರೆ ಇತ್ಯಾದಿ	2·75	ಮ.	ಕ.	ಚೆ.	275
4	ಸೋಯಾ, ಅವರೆ	1·5	ಮ.	ಉ.	ಮ.	175
5	ತೆಂಗು, ನೆಲಗಡಲೆಯಂಥ ಎಣ್ಣೆಗಳು	1·2	—	ಮ.	—	302
6	ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ	·75	—	ಉ.	—	189
7	ಹಾಲು—(ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು)	1·5	ಉ.	ಉ.	ಕ.	165
8	ಸಕ್ಕರೆ	1	—	—	ಉ.	100
9	ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿ (ಮುಲ್ಲಂಗಿ, ಬಟಾಟೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ)	3	ಉ.	ಉ.	ಉ.	42
10	ಎಲೆ ತರಕಾರಿ—ಬಸಲೆ, ಕೆಬೇಜು, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಹರಿವೆಯಂಥವು	6	ಉ.	ಉ.	—	42
11	ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಮೊದಲಾದುವು	...	...	...	...	...
					ಜುಮುಲಾ	3143

ಸೂಚನೆ ೨

ಸಂ.	ಅಂಶಗಳು	ಔ.	ಪ್ರೊ	ಕೊ.	ಪಿ.	ಕೆ.
1	ಅಕ್ಕಿ–ಸಾದಾ, ಕಜೆ, ತೌಡು, ನುಚ್ಚು ಸೇರಿದ್ದು	10·75	ಮ.	ಉ.	ಉ.	1113
2	ಗೋಧಿ, ನವಣೆ, ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದುವು	8	ಕ.	ಮ.	ಉ.	832
3	ಧಾನ್ಯ (ದ್ವಿದಳ) ತೊಗರಿ, ಅವರೆ, ಹೆಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಹುರುಳಿ (ಇಡಿ)	2	ಮ.	ಕ.	ಮ.	200
4	ಸೋಯಾ, ಅವರೆ	1	ಮ.	ಉ.	ಉ.	116
5	ತೈಲ (ಸಸ್ಯ)	1	—	ಕ.	—	256
6	ಪ್ರಾಣಿತೈಲ (ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರುಗಳಿಂದ)	·75	...	ಉ.	—	189
7	ಹಾಲು	5	ಉ.	ಕ.	...	150
8	ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು (ಪುಡಿ)	1·5	ಉ.	ಉ.	...	165
9	ಹಿಂಡಿ ಅಂಶ	·5	ಮ.	ಕ.	ಸಾ.	60
10	ಸಕ್ಕರೆ (ಬೆಲ್ಲ)	1·5	...	...	ಸಾ.	150
11	ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿ (ನೀರುಳ್ಳಿ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ, ಬಟಾಟೆ)	6	ಉ.	ಉ.	—	72
12	ಎಲೆ ತರಕಾರಿ	6	ಉ.	ಉ.	...	42
13	ಲವಣ, ಸಾಂಬಾರು	...	...	...	...	—
					ಜುಮುಲಾ	3345

ಇದರಲ್ಲಿ (ಸೂಚನೆ ೨ರಲ್ಲಿ) $\frac{1}{10}$ನೇ ಅಂಶ ನಷ್ಟವಾದರೂ ಸುಮಾರು 3000 ಕೆಲೊರಿ ತೂಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನಷ್ಟವಾದರೂ ಸುಮಾರು 2600—3000 ಕೆಲೊರಿ ತನಕ ಚೈತನ್ಯವು, ನಿತ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಬೇಕಾದ ಲವಣಗಳ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಆಗುವುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನು, ತೈಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬು, ಮಾಂಸಗಳಿಂದ (3 ಔನ್ಸು ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು 1 ಔನ್ಸು ಕಾಳು ಇವುಗಳಿಂದ) ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಜೀವಾತು, ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ. ಇದ್ದವೂ ಕೆಲವಂಶ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಆ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಖ್ಯತಃ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

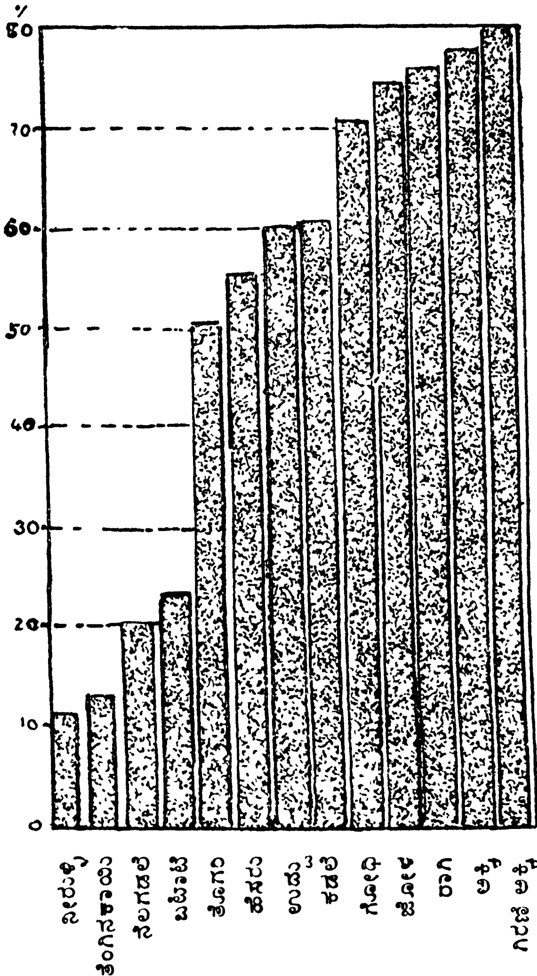
---

೧೨. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ಅಕ್ಕಿ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದು ಬರಿಯ ಪಿಷ್ಠದ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣ—ನಾವು ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಬಳಿಕವೂ ತುಂಬ ತೊಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ತಿಳಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿ. ಇವೆಲ್ಲವು ಅಕ್ಕಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹೊರಗಿನ ತೌಡು, ಕಣ್ಣು (ಮೊಳೆಯುವ ಜಾಗ) ಹೋಗುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾತು, ಲವಣಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಪಿಷ್ಠ ಮಾತ್ರ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಚ್ಚಲಾಗಲಿ, ಹಾಗೇ ದೊರೆಯುವ ಅಕ್ಕಿಯಾಗಲಿ ಹೊಸತೂ, ಆದಷ್ಟು ತೌಡು ಕೂಡಿದುದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಅನಂತರ ಅದರ ತಿಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಇಂಗಲು ಅನ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಸತ್ವ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು.

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಭಾಗ (%)



ಒಮ್ಮೆಗೆ, ಬಹಳವಾಗಿ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಆದರೆ ಆಗ, ಬೇರೆಯಾಗಿ ನುಚ್ಚು, ತೌಡು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಜತೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ಕಡಿಮೆ. ಅವನ್ನು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು ಭಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದು. ಹೆಸರು, ಅವರೆ, ಹುರುಳಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ದಾವನೂಶಯ (%)



ಮತ್ತಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗುವುವು. ಆಗ ಜೀವಾತುಗಳು, ಲವಣಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಹೀಗೆ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವಿದೆ.

ಅವರೆಯಂಥ ಧಾನ್ಯವು ತುಂಬ ಪ್ರೋಟೀನು ಉಳ್ಳದು. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ 'ಸೋಯಾ' ಎಂಬೊಂದು ಅವರೆ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನೂ, 20% ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬೂ ಇದೆಯಾದುದರಿಂದ ಅದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರವೇ ಸರಿ.

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನೂ, ಕೊನೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಲವಣಗಳೂ, ಪ್ರೋಟೀನೂ ಸೇರಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಹಾಲನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬನು ಅಚ್ಚೇರು ಹಾಲ ನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳ ಜತೆಗೆ ತುಂಬ ತರಕಾರಿ, ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ, ಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ ಗುಣಗಳು

ಧಾನ್ಯ	ನೀರು	ಪ್ರೊ.	ಕೊಬ್ಬು	ಲವಣ	ನಾರು	ಪಿಷ್ಟ
ಜೋಳ	11·9	10·4	1·9	1·8	—	74·0
ರಾಗಿ	13·1	7·1	1·3	2·2	—	76·3
ಅಕ್ಕಿ—ಕಜೆ	12·2	8·5	0·6	0·7	—	78·0
ಕುಚ್ಚಲು ಕಜೆ	12·6	8·5	0·6	0·7	—	77·4
ಅಕ್ಕಿ—ಗಿರಣಿ ಅಕ್ಕಿ	13·0	6·9	·4	·5	—	79·2
ಗಿರಣಿ ಕುಚ್ಚಲು	13·3	6·4	·4	·8	—	79·1
ಅವಲಕ್ಕಿ	12·2	6·6	1·2	1·8	—	78·2
ಚುರ್ಮುರಿ--ಮಂಡಕ್ಕಿ	14·7	7·5	·1	3·4	—	74·3
ಗೋಧಿ—ಇಡಿ	12·8	11·8	1·5	1·5	1·2	71·2
ಗೋಧಿ—ಗಿರಣಿ ಕುಚ್ಚಲು	13·3	11·0	0·9	0·4	0·3	74·1

* ಇಡಿ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ B ಜೀವಾತು ತುಂಬ ಇರುವುದು. ಅವನ್ನು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಷ್ಟವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

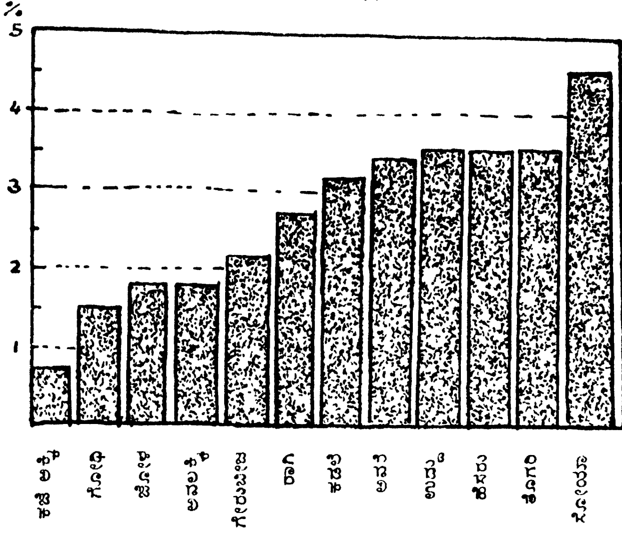
ಧಾನ್ಯಗಳು

ಧಾನ್ಯ	ನೀರು	ಪ್ರೊ.	ಕೊ.	ಲ.	ನಾರು	ಪಿ.
ಕಡಲೆ	9·8	17·1	5·3	2·7	3·9	61·2
ಉದ್ದು	10·9	24·0	1·4	3·4	—	60·3
ಅವರೆ	9·6	24·9	0·8	3·2	1·4	60·1
ಹೆಸರು	10·4	24·0	1·3	3·6	4·1	56·6
ಹುರುಳಿ	11·8	22·0	0·5	3·1	5·3	57·3
ತೊಗರಿ (ಕೆಂಪು)	15·2	22·3	1·7	3·6	—	51·2
ಸೋಯಾ	8·1	43·2	19·5	4·6	3·7	20·9
ನೀರುಳ್ಳಿ	86·8	1·2	0·0	·4	—	11·6
ಬಟಾಟೆ	74·6	1·6	0·1	0·6	—	22·9
ಮುಲ್ಲಂಗಿ (ಕೆಂಪು)	90·6	0·6	·3	·9	—	7·4
ಮುಲ್ಲಂಗಿ (ಬಿಳಿದು)	94·4	0·7	0·1	·6	—	4·2
ಗೆಣಸು	66·5	1·2	0·3	1·0	—	31·0

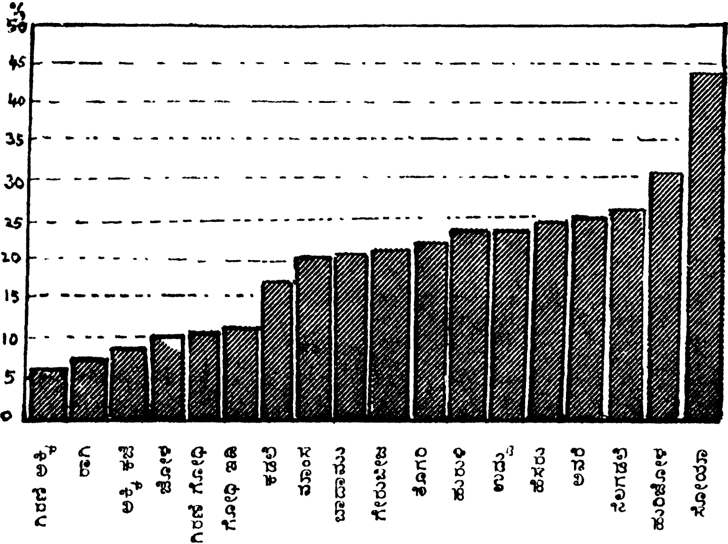
ಕಾಯಿ, ತೈಲಬೀಜಗಳು

ಬೀಜ	ನೀರು	ಪ್ರೊ.	ಕೊ.	ಲ.	ನಾರು	ಪಿ.
ಬಾದಾಮು	5·2	20·8	58·9	2·9	1·7	10·5
ಗೇರುಬೀಜ	5·9	21·2	46·9	2·4	1·3	22·3
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	36·3	4·5	41·6	1·0	3·6	13·0
ನೆಲಗಡಲೆ	7·9	26·7	40·1	1·9	3·1	20·3
ಹುರಿಜೋಳ	4·0	31·5	39·8	2·4	3·1	14·3

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣದ ಭಾಗ



ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಭಾಗ



೧೩. ಅಶಕ್ತರ ಆಹಾರ

ಏನಾದರೊಂದು ಬೇನೆಯಿಂದ, ಇಲ್ಲವೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವರಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನ ಆಹಾರವು ಒಗ್ಗದು. ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಹಾರವು ಬೇಡ. ಕಾರಣ—ಅವರ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತು, ಪ್ರೋಟೀನು—ಲವಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರಬಾರದು. ಮುಖ್ಯತಃ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಶಕ್ತರಿಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನ ಆಹಾರವು ಒಗ್ಗದು. ಅವರವರ ಬೇನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡೂ ಈ ಆಹಾರವಿದೆ. ಅವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಒಂದೆರಡು ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸಿದೆ:—

ಗಂಜಿಗಳು. ಇವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು, ಭತ್ತ, ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟು, ಬಾರ್ಲಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವರು. ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಬೇರೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದು, ಅಶಕ್ತನಿಗೆ ಬಹಳ ತ್ರಾಣ ಸಿಗಲಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸತಾದ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಕುದಿಸುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳ ಅಂಶವೂ ಸಿಗುವುದು. ಇಂಥ ಗಂಜಿಗೆ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಭತ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನೂ ಆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಗಿವುಚಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡೆದು, ಬಳಿಕ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಡಿತೆಗೆದು, ಉಳಿಯುವ ಗಂಜಿಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದುದು.

ಬಾರ್ಲಿಯು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಕಾಳು. ಇದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಈ ಕಾಳು ಉಬ್ಬಿ ಒಡೆಯುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಕಾಳನ್ನು ಹಿಂಡಿತೆಗೆದು ಅದರ ತಿಳಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಸುವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಗಂಜಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲುಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು

ಹಿಟ್ಟಿಗೇನೇ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾ ಮಗಚುತ್ತಾ ಸೇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುದಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನೊ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೊ ಈ ಗಂಜಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬರಿಯ ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟಿನ (Arrowroot) ಗಂಜಿಗೆ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಗಂಜಿ ಮಾಡದೆ, ಕುದಿವ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಸುರುವಿ, ಕದಡಿ, ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು 6 ಮಿನಿಟು ಕಾಲ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯು ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಯಲು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಣಿಸಿ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ವೇ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ತಿಳಿ. ಹಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವರು. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೇನೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೊ, ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೋ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಹಾಲೆಲ್ಲ 'ಕೊಡೆ'ಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಕಡಿಯಾಗಿ ತೇಲುವುದು. ಇದು ರೋಗಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಅಂಶ. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಡೆತ ಹಾಲನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅರಿವೆ ಯಲ್ಲೊ, ಜರಡೆಯಲ್ಲೊ ಸೋಸಿ ತಿಳಿ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಪಥ್ಯವಾದ ಹಾಲು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಲು ಪಚನಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ (ನೀರು ಸೇರಿಸದೆಯೆ) ಅದು ತಣಿಯಲು ಸಮ ಪಾಲು 'ಸೋಡಾ' ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಗ ಅದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ವಾಗುವುದು.

ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತಿ, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದುವು ಗಳ ಸತ್ವ(ಸಾರ)ವನ್ನು ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ರೋಗವಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೆ ಕೊಡುವುದಾದರೂ, ಅಶಕ್ತರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿಸುವ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಯೇ, ಮುಂದು ವರಿಯಬೇಕು.

---

೧೪. ನಿಮ್ಮ ಆಯವ್ಯಯ

ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಲೇ—ಒಂದು ಮನೆಯ ಹಲವು ಜವಾಬು ದಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗುವುವು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯ ಒಳ ಹೊರಗುಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಆದಾಯವೆಷ್ಟು, ಅದು ಏತರಿಂದ ಸಿಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯು ವುದು ತೀರ ಮುಖ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಮೀರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಸಾಲ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಂದ ಆಯವು ಅದರ ಸಂದಾಯಕ್ಕೇ ಹೋಗಿ ಮುಂದೆ ಜೀವನವು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಮ; ಸಾಲವಿಲ್ಲದೆ ದಿನಕಳೆಯುವುದು ಲೇಸು.

ಸಾಲ ಮಾಡುವವರಿಗೂ—ಅದನ್ನು ಎಂದು ತೀರಿಸಬಹುದು, ಹೇಗೆ ತೀರಿಸುವುದು—ಎಂಬುದರ ಸಮನಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು.

ಮನೆಯ ಆಯವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ—ಅವುಗಳು ಕೈಗೆ ಬರುವ ಸಮಯ ಎಂದು ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಂಬಳ ಬರುವುದಾದರೆ, ಆಗ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆದಾಯ, ವೆಚ್ಚದ ಅಂದಾಜು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೈತರಿಗೆ ವರ್ಷದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಲಾಭವೆಲ್ಲ ಬಂದುಬಿಡುವುದು. ಭತ್ತದ ಪೈರು ಕೈಗೆ ಬಂದು, ಅದು ಮಾರಾಟವಾಗುವ ದಿನವೇ ಅವರ ಲಾಭದ ದಿನ. ಉಳಿದ ಯಾವತ್ತೂ ದಿವಸಗಳು ಈ ಲಾಭದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಿರಲು ಮನೆಯ ಖರ್ಚನ್ನು ನಿತ್ಯ ಎಣಿಕೆಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಕ್ಕಿಯೊಂದರ ಎಣಿಕೆಹಾಕಬಹುದು. ನಿತ್ಯದ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನವೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತರಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರು ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ಲಾಭ ಬರುವಂತೆ—ತರಕಾರಿ ಮಾರುವುದೋ ಬೇರೇನಾದರೂ ಉಪವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹಣ ಗಳಿಸು ವುದೋ ಅವಶ್ಯ. ಇದು ಮಾಡದಲ್ಲಿ—ಸಾಲದ ಮೇಲೆ ನಿತ್ಯ ಖರ್ಚು ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಗ-ಕಾಳು ಮಾರಿ ಬರುವ ಹಣವೆಷ್ಟು? ಅದರಿಂದ ಸಲ ಬೇಕಾದ ತೀರ್ವೆ, ಗೇಣಿ ಮೊದಲಾದುವು ಎಷ್ಟು—ಎಂದು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅದ ರೊಳಗೇನೆ ಅನ್ನ, ಬಟ್ಟೆ, ಇತರ ಹಲವು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಎಣಿಕೆಹಾಕಬೇಕು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಕಾರಣ—ಅವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಲೆಕ್ಕ ಇಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಯಾವ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದು ಇಂದೇ ಆಗಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು—ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಮನೆಯ ಆಯದ ಅಂದಾಜು ತಿಳಿದರೆ ಮುಂದೆ ವ್ಯಯದ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲಾಗಿ ಊಟದ ಪೂರೈಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ವಿಚಾರ. ಇತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯೆಗೆ, ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಿಗೆ, ಅಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಗೆ—ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುರಿತೂ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಂದಾಜಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ವ್ಯಯಮಾಡಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ—ಯಾವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ, ಯಾವುದು ವಿಲಾಸದ್ದು ಎಂದು ಕೂಡಲೇ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರು ಕೇವಲ ವಿಲಾಸದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಲ್ಲರೇ?

ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರಲ್ಲೂ—ಆಯವ್ಯಯದ ಅಂದಾಜು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಅವರು ಸಾಲಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು. ಇದು ಚಂದ; ಇದು ಬೇಕು ಎಂದು ವಸ್ತು ವಡವೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಹೋಗುವರು. ನಮ್ಮ ಆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 500 ಇದೆಯೆಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ರೂ. 300 ಊಟಕ್ಕೆ, ರೂ. 100 ಉಡುಗೆಗೆ ರೂ. 50 ವಿದ್ಯೆ ಮೊದಲಾದುವಕ್ಕೆ, ರೂ. 25 ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ—ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ ರೂ. 25 ಹಬ್ಬ, ವಿಲಾಸಗಳಿಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಅಂದಾಜು ಇಲ್ಲದೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ರೂ. 75 ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ವರ್ಷದ ಆಯವನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿ 50 ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಖರ್ಚನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಸಾಲವನ್ನು ಹರಿಸಬಹುದು. ಅದಿಲ್ಲದವರು ಸಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದುಃಖಪಡುವರು.

